కామశిల్పం



కామశిల్పం

(ఐదవ భాగం)

రచన

రాంషా

(డా॥ ఎడ్విన్ డబ్ల్యు. హిర్ష్ యం. డి. ని అనుసరించి)

అభిసారిక శామల్‌కోట 533 440

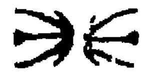
జూన్ 1977

వెల: రెండురూపాయలు

ముద్రణ:

ధర్మచక్ర ప్రెస్ — శాహుల్‌కోట

విషయ సూచిక



కామశిల్పం

ఇక రెండవతరహా శీఘ్రస్ఖలనం వ్యాపారస్థుడికీ, ఉద్యోగస్థుడికీ సంబంధించింది. ఈ మనుష్యులు చిరాకుతో ఇంటికొస్తారు. ఆస్థి పోగుచేయటం ఒకడివంతు; కుటుంబాన్ని పోషించటం రెండవవాడివంతు. వీరి జీవితాలు యాంత్రికంగా ఉంటాయి. వారి ప్రవృత్తులు కూడా యాంత్రికమయి పోతాయి యవ్వన ప్రదీపకమైన వాతావరణం వీరికి లభించదు. వీరి చిరాకుస్వభావమే ప్రేమలేని బలీయమైన కామవాంఛని కలిగిస్తుంది. వీరు అతి ఉద్వేగంతో రతిని జరిపివేసి భార్యను త్రిశంకు స్వర్గంలో విడిచివేస్తారు. ఇలాంటి వ్యక్తులకు కామవాంఛకన్నా కామకండూతియే ఎక్కువగా ఉంటుందని యంగ్ వివరించాడు.

భార్యకు సరియైన కామశాస్త్రపరిజ్ఞానం లేకపోవటం వల్ల కొంతమంది మగవాళ్ళు తమ కామజీవితంలో నిరర్థకులై పోవటం జరుగుతోంది. ఇది మూడవవర్గం. ఏ విధమైన కామ శాస్త్రపరిజ్ఞానమూ లేకపోవటంవల్ల ఈ రకంస్త్రీలు రతినే ఒక నీచక్రియగా భావిస్తారు. ఒకపట్టాన రతికి ఇష్టపడరు. పడినా చిరాకుతో చప్పున విదిలించుకుంటారు. భర్త కామోల్లాసాన్నీ కామచేష్టలనీ చూసి అసహ్యించుకుంటారు. ఇలాంటిస్త్రీలకు దాంపత్యమే ఒక నరకం. పర్యవసానంగా భర్త శీఘ్రస్ఖలనా

నికి అలవాటుపడతాడు క్రమంగా భార్యకు జడత్వం వస్తుంది.

ఈ వ్యక్తిగత మనస్తత్వవేత్తలదృష్టిలో కామం ప్రధాన మైన సమస్యకాదు. మనస్తత్వశాస్త్రానికిగాని, సంఘశాస్త్రానికి గాని దానిని పునాదిగా భావించరు దీనిని చాలాతక్కువమంది అర్థంచేసుకున్నారనీ— కనుక ముఖ్యమనీ, చాలా సరదాఅయిన విషయమనీ అంటారు. మనిషి వ్యక్తిగతమైన అసౌఖ్యస్థితిఫలి తమే కామదౌర్బల్యమని అంటారు. మనిషి సాంఘిక వైఖరి మారితేనేగాని ఈ సమస్యను అధిగమించటం సాధ్యం కాదం టారు

ఆడ్లర్ సిద్ధాంతంలో కొన్ని మేలిమిబంగారపు కణికల వంటిసత్యాలున్నాయి ఎటొచ్చీ కామదౌర్బల్యానికి చికిత్సగా ఇవి ఏమాత్రం ఉపయోగపడవు.

వెక్స్‌బెర్గ్

వ్యక్తిగత మనస్తత్వపాఠశాలకు చెందినవారిలో వెక్స్ బెర్గ ముఖ్యుడు. ఈయన అభిప్రాయాలు మాకు సరిగా అర్థం కాలేదు. శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు ఇతర మనస్తత్వవేత్తలు తమకు తోచిన పరిష్కారాలు చెప్పారు. వెక్స్‌బెర్గుమాత్రం అసలు విషయాన్ని సందిగ్ధంగానే విడిచిపెట్టాడు.

"నిజమైన నపుంసకత్వంలో అంగస్తంభనంగాని, కామో ద్రేకంగాని ఉండవు శీఘ్రస్ఖలనంలో మాత్రం ఉద్రేకం అప

రిమితమైన ఉద్వేగంలో వస్తుంది. పుంసత్వం మరీ మెక్కువై పోవటమే దీనికి కారణమని చెప్పాలి. అదే పుంలింగం సరిగా పనిచేయటానికి అవరోధమవుతుంది. మామూలు పరిస్థితుల్లో మగవాడికి రతిసమయంలో ఉండే సహజమైన ఆదుర్దాయే విపరీతమయిపోయి, స్త్రీ స్పర్శ లభించకముందేగాని లభించిన వెంటనేగాని ఆకస్మిక స్ఖలనంగా రూపొందుతుంది" అని వ్రాశాడాయన. ఈ వాక్యాల్లో పేషెంటుకుగాని, లేదా పేషెంటుకు చికిత్సచేసే డాక్టరుకుగాని పనికివచ్చే విషయాలేవీ మాకు కనబడటంలేదు.

వెక్స్‌బెర్గు దృష్టిలో శీఘ్రస్ఖలనం చాలా అల్పమైన విషయం. కనుక దానిని అల్పంగానేచూసి పక్కదారిపట్టి వెళ్ళిపోయాడాయన.

ఊల్ఫ్ సిద్ధాంతం

వ్యక్తిగత మనస్తత్వసిద్ధాంతాలను చాలా విపులంగా వ్యాఖ్యానించిన గౌరవం డాక్టర్ ఊల్ఫ్‌కే దక్కింది.

మానసిక నపుంసకత్వంగాని, శీఘ్రస్ఖలనంగాని శరీర తిరస్కారానికి ప్రమాణమన్నాడు. అనగా శరీరం ఆ సంబంధాన్ని "వద్దు" అని తిరస్కరించినట్లర్థమన్నాడు.

చాలా తెలివైన లాయరొకడు తనకుగల కామబలహీనత గురించి సంప్రదించటానికి డాక్టర్ దగ్గరకు వచ్చాడు.

తనకు ఈ బలహీనత ఉన్నందున అతగాడు చాలా వ్యాకుల పడుతున్నాడు. "నేనేపాటి సమర్థుణ్నయినా పెళ్ళిచేసుకుని ఉండేవాణ్ని' అని చెప్పాడు. ఈ రకం నపుంసకులంతా యిదే మాట చెపుతారు. కామజీవితానికి సంబంధించినంతవరకూ ఇలాంటివారికి సరియైన దృక్పథం ఉండదు అంటే, ఆయన అజ్ఞాతంగా కామజీవితానికి అతీతంగా ఉండదలచుకున్నాడన్న మాట! ఈ మొత్తం కేసునంతా చిన్న సూత్రంలోకి యిలా విధంగా కుదించవచ్చు. అంతరాత్మ పెళ్ళిచేసుకోవటానికి ఒప్పు కోవటం లేదు. ఆ మాట పేరెత్తితే నే 'వద్దు' అంటుంది. పెళ్ళికి అంతరాత్మ వ్యతిరేకించిందిగనుక అందుకు సాధనమైన పురు షాంగం కూడా తనలోని అంతర్గతశక్తుల్ని ప్రదర్శించటానికి తిరస్కరిస్తుంది. అంగస్తంభనమే కలగదు.

'ఆ అమ్మాయి చాలా బాగుంది; ఆమెను గట్టిగా కౌగ లించుకుని...''—ఇలా ఊహిస్తే కామప్రేరణ కలుగుతుంది. "రామరామ! ఆ పిల్ల ఎంత అసహ్యంగా ఉందో!' అని భావిస్తే కామం దిగజారిపోతుంది. ఇది మనస్తత్వం.

కామంలో దెబ్బతిన్నవాళ్ళందరూ ఇదేవిధంగా తమ తక్కువతనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారని అనుకోవద్దు. కొంతమందికి కావలసినంత వేదాంతం లభిస్తుంది స్త్రీలవల్ల కలిగే ఆకర్షణ నుండి తప్పించుకోవటానికి ఈ వేదాంతాన్ని వాళ్ళు చక్కగా వాడుకుంటారు. కామం మహాపాపమంటారు. తామేదో పవి

తుల్లా పోజు పెడతారు. తమ నైతిక ప్రవర్తనకు భంగం కలి గించే ఆలోచనల్ని రానియ్యమంటారు. స్త్రీలతో ఏ విధమైన పరిచయం లేకుండానే, పెద్దలు పళ్ళెంలో పెట్టి సీలు వేసిఇచ్చిన భార్యనుమటుక్కే భద్రంగా దాచిఉంచుతారు.

కామంలో బలహీనుడైన చిత్రంగాడు (యస్ మేన్) ఒకడున్నాడనుకోండి. దైవవశాత్తూ వాడి చేతుల్లోకి ఎవరో అందమయిన అమ్మాయి పడిందనుకోండి. వాడికి శీఘ్రస్ఖలనం కలగకతప్పదు. ఏది లభించినా కాదనకుండా స్వీకరించే స్వభావం అతనిలో ఉందిగదా! మరి, ఇదేమిటి? అతనిలో అకస్మాత్తుగా 'వద్దు' అనే భావం వచ్చేస్తుంది; వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తుంది. భర్తతో అయిష్టతగా పాల్గొనే భార్యకూడా "వద్దు" అనుకుంటుందిగనుక జడత్వం వస్తుంది. వీళ్ళకి విషయాన్ని సూటిగా చూసే ఖలేజా ఉండదు. ఈ రకం స్త్రీపురుషుల్ని కామంలో పిరికిపందలనాలి.

"సమాజసంసర్గానికి అతి ముఖ్యమైన సాధనమే సెక్సు: కుటుంబమూ, కులమూ ఏర్పడటానికది సాధనం. దీనిద్వారానే మానవుడుఅమరత్వాన్ని రుచిచూడగలుగుతాడు; తన కుటుంబ బంధువులమధ్యనే ఆనందించగలుగుతాడు. దీనిద్వారానే తన కష్టానికీ, శ్రమకూ చరితార్థత లభించింకనుకుంటాడు" అని వుల్ఫ ఖచ్చితంగా చెప్పాడు.

సెక్సుమాత్రమే మనిషినిసమాజపరంచేస్తుందనీ, సెక్సుపై

ద్వేషంగలవారే సమాజద్రోహులుగా పరిణమిస్తారనీ— ఈ వ్యక్తి గతమనస్తత్వ రహస్యాలు కనిపెట్టారు. సనాతన ధర్మవాదుల మనస్తత్వాన్నీ, తత్వశాస్త్రాన్నీ సూక్ష్మీకరించి సామాన్యమానవుడికి సులువుగా అవగతమయ్యేలా అందించారు.

లైంగిక కామానుభవ వైవిధ్యం గురించి ఉల్ఫ్ ఎంత చక్కగా చెప్పాడో చూడండి: "సామాన్యరతవిధానాలను కాక ఇతరేతర రతవిధానాలను అవలంభించేవారి విధానాల గురించి విని అదంతా 'వక్రకామ'మని భావించి పెద్దమనుష్యులు గతుక్కుమనటం చూస్తూంటాం, అంతకన్నా అసంగతం లేదు. ఇద్దరు ప్రేమించుకున్నప్పుడు వారిద్దరికీ ఏ విధానం ఇష్టమైతే దానినే అవలంబించటం 'సహజం.' ఒకరి విధానం రెండవవారికి జుగుప్సాకరమయితేతప్ప 'వక్రత్వం' అంకురించదు. వక్రత్వాలను మనమే సృష్టించాం. దంపతులిద్దరూ ఏక భావనతో ఏ శిల్పాన్ని అనుసరించినా అందులో దోషంలేదు, ప్రేమను నాశనంచేసేదే వక్రంకాని, ప్రేమను పెంపొందించేది కాదు. ఏ రతవిధానమయినా కేవలం దానియందు ఆసక్తితో ప్రయోగింపబడితేతప్ప, ప్రేమయే పర్యవసానంగా ప్రయోగింపబడినప్పుడు ఏనాటికీ వక్రం (పెర్వర్షను) కాజాలదు.'

సైకోఎనాలిటిక్ విధానం

ఫ్రాయిడ్ వ్రాసిన మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని ఎవరెన్నివిధా

లుగా నిరూపించినా ఆయన పేర్కొన్న ప్రాథమిక సూత్రా
లను మాత్రం ఎవరూ ఖండించలేకపోయారు.

కనుక ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన ప్రాథమిక విషయాలను మాత్రమే ఉల్లేఖించి లైంగిక చికిత్సగా అవి యెంతవరకూ ఉపయోగపడుతున్నాయో చెప్పదలిచాము.

ప్రతీ బిడ్డకీ కామప్రకోపం (Impulse) కలుగుతూ ఉంటుంది అది సహజం. ఆ బిడ్డ పెరిగి పెద్దదవటం జరుగుతుంది ఆ బిడ్డతో బాటు ఈ కామప్రకోపాలుకూడా పెరిగి పెద్దవవుతాయి. అవే ఆ బిడ్డ భావివ్యక్తిత్వాన్ని నిర్ణయించే శక్తులవుతాయని మరిచిపోకూడదు.

బిడ్డకు చిన్నతనంలో మనసులో ఏది హత్తుకొంటుందో అది ఆ బిడ్డ మనసులోనే ఉండిపోతుంది. తర్వాత ఆ బిడ్డ దానిని మరిచిపోవచ్చు. కాని ఆ బిడ్డ పెద్దయ్యాక అతని వ్యక్తిగతకామజీవితంమీద తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఇక శరీరంలోని కామకేంద్రాలకుకూడా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతఉంది. చర్మమూ, శ్లేష్మపొరా లీనమయ్యేచోటనే ఈ కామకేంద్రాలున్నాయి. జననాంగాలకు పరిసరాలలోనూ, నోరు, చనుమొనలు, పురీషనాళం, మెడ, మూత్రకోశం— వీటికి తగుమాత్రం ప్రేరణ లభిస్తే కామసంతృప్తినివ్వగలవు.

ఉదాహరణకి ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన— బొటనవ్రేలికుడుపునే తీసుకుందాం. పిల్లలు బొటనవ్రేలిని కుడుచుకుంటారు. ఎందు

వల్ల? అలా బొటన వేలిని కుడుచుకోవటంవల్ల వారికి సంతృప్తి కలుగుతుందిగనుక! ఒక లయలో నోరు, పెదవులూ, నాలుక లోని నరాలచిగుళ్ళూ కదిలి ఆనందిస్తాయి. తల్లి చనుమొన నుంచి అయినా, పాలతిత్తినుంచయినా ఆహారాన్ని తీసుకోవ టంలో బిడ్డకుసంతృప్తిలభిస్తుంది. దానితోబాటు సంతోషమూ కలుగుతుంది.

కామకేంద్రాలతో సంబంధం లేని ఇతరేతరవిషయాలు కూడా పిల్లలకు మానసికానందాన్నిస్తాయి. పిల్లలు ఒక్కొక్క ప్పుడు తమనితాము పరిదర్శించుకోవాలనిచూస్తారు ముఖ్యంగా తమ జననాంగాల్ని పరిదర్శిస్తారు. ఆడపిల్ల జననాంగాన్ని చూడాలనీ, దాని నిర్మాణం తెలుసుకోవాలనీ కుతూహలం పరిదర్శిస్తారు. తమకీ తమ తోటివారికీ జననాంగనిర్మాణంలో తేడాని కనుక్కోవాలని చూస్తారు.

ఈ బొటనవ్రేలు కుడుపులోంచే చాలామంది పిల్లలు హస్తప్రయోగంలోకి పరిణమిస్తారు. మగపిల్లలయితే పురుషాం గానికీ, ఆడపిల్లలయితే యోనిశీర్షానికీ ప్రేరణ కల్పించుకుం టారు. అనగా వారి ప్రేరణ కేంద్రం బొటనవ్రేలినుండి జన నాంగానికి మారిందన్నమాట!

“ఈడిపస్ కాంప్లెక్స్” అనేమాటను ఫ్రాయిడ్ వాడాడు. కుర్రవాడు తన తండ్రిని రూపుమాపి, తన తల్లిని తానొకడే ప్రేమించాలనీ, ఆమెను పూర్తిగా తన వశం చేసుకోవాలనీ

పడే మథనకే ఈ పేరు వచ్చింది. దీని పర్యవసానంగానే ఒక రకం మానసిక నపుంసకత్వం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. వాళ్ళకి 'అమ్మకొడుకులు' అని పేరు. వీళ్ళు తల్లియందు ఎంతో వినయవిధేయతలతో ఉంటారు. గెడ్డాలూ మీసాలూ వచ్చినా తల్లి కొంగు విడిచిబ్రతకలేరు. తరిమ్మా అడపిల్లల్ని భరించలేరు. మరో స్త్రీని కామంలో భాగస్వామిగా అంగీకరించలేరు. ఒకవేళ, ఏ కారణంవల్లనయినా వాళ్ళకు తల్లితో ఉండే అనుబంధం తెగి, వివాహం చేసుకున్నప్పటికీ ఆ భార్యను ఏ విధంగానూ సుఖపెట్టలేరు. నిజమైన ప్రేమ తల్లి దగ్గరనుంచే లభిస్తుందన్న విశ్వాసం వాళ్ళది.

ఇక "పూర్వశృంగారం" గురించి: రతి నిమిత్తమై ఉభయుల జననాంగాలనూ ఏకం చేసుకోవటానికిముందే ఉభయులూ పరస్పరశరీరాలలోని కామకేంద్రాలను ఎక్కువసేపు ప్రేరేపించుకోటం అవసరం. ఒకరినొకరు ముద్దుపెట్టుకోవటం ఒకరి శరీరభాగాలనొకరు నిమరటం, ఒకరి రహస్యాంగాలనొకరు కుతూహలంతో పట్టుకుని పరిశీలించటం, కొంటెగా గిల్లుకోవటం, కరుచుకోవటంవంటివి సహజమైనవిగా చెప్పబడ్డాయి. అయితే వీటిల్లో ఏ ఒక్కదానినో అదేపనిగా చేస్తూ ఉంటే అది 'వక్రకామ'మని చెప్పబడుతుంది. ఉదాహరణకి ముద్దుపెట్టుకోవటమే తీసుకోండి. అది సహజమైనదే. దానివల్ల కామం తప్పకుండా ప్రకోపిస్తుంది. ఇక ఎన్నిగంటలయినా

ముద్దులతోనే గడిపి, తతిమ్మావన్నీ మానేస్తే అప్పుడది వక్రకామమనిపించుకుంటుంది. ఈ రకం శృంగార చేష్టలవల్ల కామం వృద్ధికావాలి. అందుకు దోహదంచేసే యే క్రియనైనా శృంగారంలో భాగంగానే స్వీకరించాలి. అన్నిటికీ రతి పర్యవసానం కావాలి. అనగా సమస్త శృంగారక్రీడలూ సహజమైన రతికే ఉన్ముఖంగా ఉండాలి. అలాకాక యే ఒక్క క్రీడలో పరిమితమయి, అంతకుమించి ముందుకు కదలనిదానినిమాత్రమే "వక్రకామ"మంటాము. బీజవాహిలోకి పురుషాంగప్రవేశమే పర్యవసానంకావాలి.

సున్నితమైన మనస్సుగలవాళ్ళకి కామమంటే కలిగే భయోత్పాతాన్నే 'సైకిక్ ట్రామా' అని ఫ్రాయిడ్ అన్నాడు. తన జననాంగాన్ని ముట్టుకుంటే, తప్పకుండా పిచ్చివెత్తుతుందని చిన్నఅమ్మాయిల్ని బెదిరించామనుకోండి. వారి సున్నితమైన మనస్సు గాయపడిపోతుంది. అది ఆ మనస్సులోనే అజ్ఞాతంగాఉండి ఆ బిడ్డ పెద్దదయినతర్వాత, అణచుకోలేని కామంవల్ల స్వయంరతి చేసుకునే సందర్భాల్లో బయటకొస్తుంది. లేదా ఆ అమ్మాయికి శోభనంనాటిరాత్రియినా జ్ఞాపకంవచ్చి హడలగొట్టిస్తుంది. రానురాను చిన్ననాటి ఈ పిట్టకథలన్నీ ఆధారంలేనివని ఆమె గ్రహించినప్పటికీ, ఎందుకో ఆ ఆలోచనవచ్చేసరికే అవమానం అనుకోకుండానే ముఖాన్ని కుంచింపజేస్తుంది. పర్యవసానంగా ఆ అమ్మాయి రతిని ఆనందించలేకపోతుంది.

కొంతమందిలో ఈ చిన్ననాటి ముద్రలు బహావట్టాన చెరిగిపోవు. మనస్సులో ముల్లులా గుచ్చుకుంటూనే ఉంటాయి వాటివల్లనే నరాలవ్యాధులు వస్తాయి ఈ విధంగా యేర్పడిన సైకిక్ట్రామావల్ల దాంపత్యజీవితంలో ఆమె తగిన భాగ స్వామి కాకుండా పోతుంది.

'నిగ్రహం' అనే మాటకి ఉన్న పవిత్రఅర్థం చెడి, రిప్రెషన్ (అణచివేత)గా మారిన పరిస్థితిగురించి ఫ్రాయిడ్ చక్కగా చెప్పాడు. కామానికి సంబంధించినంతవరకూ సమస్త ఆలోచనల్నీ, అనుభూతుల్నీ మనస్సులోంచి పూర్తిగా తుడిచివేసుకోవటమే రిప్రెషన్ అవుతుంది చక్కగా అనుభవించుటకుగాను కామాన్ని క్రమబద్ధతలోకి మలచి, వినియోగించుకోవటం 'నిగ్రహం' అవుతున్నది కామప్రకోపాన్ని కలిగించే సమస్తభావాలను త్రిప్పికొట్టటంద్వారా యే మనిషికైనా నరాలదుర్బలత్వమూ, చిరాకూ కలుగుతాయి. మామూలు మార్గాలలో కామం తీరదుగనుక మనస్సులో రకరకాల భావాలు, ఆలోచనలు చెల రేగి మానసికస్థిమితాన్ని ఉండనివ్వవు కామాంగాలను తరచుగా వినియోగించటంద్వారా, శరీరంలో పేరుకుపోయిన కామ ద్రవ్యాలను విడుదలచేసుకుని, తద్వారా మనస్సును, శరీరాన్నీ నిర్మలంచేసుకోవటం చాలా అవసరం. అప్పుడే శరీరమూ మనస్సూ సరియైన ఆరోగ్యంలో ఉంటాయి.

నిజమైన కామానుభూతికే "లిబిడో" అనిపేరు. దానికి

సంతృప్తి లభించకపోతే యేదోవిధమైన నరాలదుర్బలత్వం పెర గకమానదు. కొంతమంది మగవాళ్ళకు అంగం దృఢంగా ఉండకపోవటంగాని, శీఘ్రస్ఖలనంగాని ఉంటుంది. అలాంటివారి భార్యలకు తప్పకుండా ఎంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ కలుగుతోంది. ఇంకా మరికొంతమందికిది కలుగుతోంది— 1. భార్య చనిపోవటం, లేదా భర్త చనిపోవటంవల్ల సహజమైన కామజీవితానికి నోచుకోకుండా పోయినవాళ్ళు 2. కోరి సంపర్కానికి దూరంగా ఉండదలచుకున్న స్త్రీ పురుషులు 3. ముట్లు ఎగిరించే వయస్సులో స్త్రీలు; కామపటుత్వం తగ్గిపోతున్న వయస్సులో మగవాళ్ళు; 4. రతికి భయపడి, కేవలం ఆలింగనచుంబనాదులతోమాత్రమే యెక్కువకాలం గడిపే అవివాహిత యువతీయువకులు 5 నిరోధకరతిని పాటించే పురుషులు. రతిలో భర్తవలన భావప్రాప్తిని పొందలేని స్త్రీలు 6. తమలోని నరాలబిగిని సడలించుకోలేని జడురాళ్ళు— ఎంగ్జయిటీన్యూరోసిస్‌కు లోనవుతారు మొదట్లో ఈ పరిస్థితి వారికి కనబడదుగనుక అలాంటిదేదీ లేదంటారు రోజూ రతి జరుపుకుంటున్నాంగనక అలాంటి స్థితి రాలేదని కొంతమందిఅంటారు. ఎవరేమిఅన్నా అనుకుంటున్నా ప్రకృతి ధర్మంమాత్రం వేరుగానే ఉంటుందిగా! భర్త పుంసకుడేఐనా ఒకనిభార్య జడురాలిగానే ఉన్నదంటే అతనివల్ల సంతృప్తి పొందటంలేదని అర్థం— ఇదీ ఫ్రాయిడ్ సారాంశం.

ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాలన్నిటినీ పూర్తిగా వివరించా

లంటే చాలాదూరం వెళ్ళవలసివస్తుంది. ఈ ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషుల్లో ప్రతిఒకరి ఎదురయ్యే భయంకర కామసమస్యల్ని ఫ్రాయిడ్ ఏ విధంగా పరిష్కరించటానికి పూనుకున్నాడో మనం తెలుసుకోగలిగితేచాలు. హస్తప్రయోగానికి ఉండే సమస్త భయాలనూ అతను పోగొట్టాడు. అది సహజమన్నీ, పిల్లలనుంచి పెద్దవాళ్ళదాకా అందరూ యెప్పుడో ఒకప్పుడు అవలంబించిందేనని అన్నాడు. ఫ్రాయిడ్‌కు పూర్వం హస్త ప్రయోగం ఎంత పాపమో చర్చిలలో చెప్పేవారు. అది విని యెప్పుడో ఒకప్పుడు పాల్గొన్న నేరానికి భయభ్రాంతులై ఆశ్రోతలు శారీరికంగానూ, మానసికంగానూ కృంగిపోయేవారు. కుర్రవాళ్ళ భయభ్రాంతుల్ని కనుగొన్న డాక్టర్లూ, విద్యావేత్తలూ ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాల్లోని సత్యాన్ని గ్రహించారు. ధైర్యమూ, ఆశ—జీవితోత్సాహమూ చాలామందికి కలిగాయి. తన మనస్సునూ, శరీరాన్ని పంకిలంగా భావించటం మానివేశారు. జాతికి నవజీవనాన్ని, నవోత్సాహాన్ని కలిగించిన పుణ్యపురుషుడుగా ప్రపంచం అతన్ని భావించింది. అందుకే అమెరికన్ తత్వవేత్త అయిన మాక్స్ ఈస్ట్‌మాన్ ఈ విధంగా అన్నాడు "ఫ్రాయిడ్ తెలివైన సెక్సు సైంటిష్టనటానికి సందేహంలేదు. ప్రపంచానికాయన కాంతిని వెదజల్లాడు. ఆ విషయంలో ఏ ఇతర తత్వవేత్తకీ ఆయన తీసిపోడు. మానవుల భుజస్కందాలపై తిష్టవేసిన అవమానాన్ని ఆయన తొల

గించాడు. పరిపూర్ణ మానవుడిగా తయారుకావటంకోసం అహర్నిశలూ పరితపిస్తున్న ఆ చిన్న జంతువుకి దివ్య తేజస్సును వరంగా ప్రసాదించాడు–

మనస్తత్వశాస్త్రాన్ని మానవీకరించిన మహాపురుషుడు ఫ్రాయిడ్ అని ఒక్క మాటలో మనం చెప్పుకోవచ్చు.

ఈనాటి ప్రపంచం లైంగికసమస్యల్ని నిర్భయంగా పరిష్కరించుకోగలగటానికి ఆయన పెట్టిన భిక్షే కారణం.

"మన సమాజం యేర్పరిచిన నైతికసూత్రాలవల్లనే కోటానుకోట్ల ప్రజలు బలిఅయిపోయారని. ఆ సూత్రాలకు అంత త్యాగం చేయదగిన విలువలేదనీ మనం లెక్కకట్టి చూపించవచ్చు. ఈ సూత్రాలలో యేమాత్రం విజ్ఞతగాని, సత్యంగాని లేవని రుజువవుతుంది' అన్నాడాయన స్త్రీల కామ ప్రవృత్తుల్ని మనం నీతిపేర అణచివేయుటంవల్లనే స్త్రీజాతి మేధాశక్తి సర్వనాశనమయిపోయిందని అన్నాడాయన.

ఇంతటితో ఆయన ప్రసంగాన్ని విడిచిపెట్టి, కామసామర్థ్యాన్ని సాధించటంకోసం ఆయన చెప్పిన విధానాన్ని స్మరిద్దాము. కామయంత్రాంగానికి సంబంధించినంతవరకూ ప్రాథమిక సూత్రాలను మనం మరిచిపోకూడదు.

బాల్యంలో కుర్రవాడి మనస్సులో పడిన ముద్రలే అతనితోబాటు ఎదిగి యవ్వనంలో ప్రసరిస్తాయి. కనుక కొంతవరకూ ముందుకెళ్ళి ఆగిపోయే యువకుడికి యేది మాన

సిక అవరోధంగా పరిణమించిందో మనం తెలుసుకోవాలి. అతన్ని నిరోధిస్తున్న శక్తుల్ని తెలుసుకొని, అతనిలో అంతర్గతంగా ఉన్న నిషిద్ధభావాలతలుపులు తెరవగానే, అతని ప్రేమ జీవితాన్ని నాశనం చేస్తున్న నీచభావాలేవో తెలుసుకోగలుగుతాము. ఈ టెక్నిక్ కే సైకో ఎనాలిసిస్ అని పేరు.

నిజమేకాని, ఆ పేషెంటు విద్యాసంస్కారాలు చాలా తక్కువగా ఉంటే ఈ పద్ధతివల్ల ప్రయోజనం లేదు. అతను కూడా మేధావి అయిఉండాలి. అసలు మేధావులే కోటికీ ఒకడు కూడా కనిపించని ఈ దేశంలో ఈ విధానం ఫలించదు. ఇది కేవలం అవగాహనకే పనికివస్తుంది.

ఇంద్రియ నిగ్రహం-
భారతీయ విధానం

ఇంద్రియనిగ్రహం అంటే కామాన్ని అణచుకోవటం కాదనీ, కామాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవటమనీ మీకు ముందే మనవి చేశాను. భారతీయమైన ఈ రెండువిధానాలూ ఒకే మాటతోనే చెప్పబడటంవల్ల కొంతగందరగోళం ఏర్పడుతోంది. అందుకే ముందుగా నిర్వచించుకోవలసివచ్చింది.

మొదట్లో బ్రహ్మచర్యమంటే కామాన్ని స్వాధీనంచేసుకుని సంతుష్టిగా అనుభవించటమనే అర్థంఉండేది. అంగస్తంభనం వారి ఆధీనంలో ఉండేది. ఇది గ్రహించే పాశ్చాత్య

ప్రపంచం ఈ విధానంపై మొగ్గుచూపింది. పాశ్చాత్య దేశాల ఆధ్యాత్మికజీవితాన్ని ఇందుకోసమే పాశ్చాత్యులు పరిశోధించటం ప్రారంభించారు.

డాక్టర్ హిర్ష్ ఈ విధంగా అన్నాడు:

'హిందువులగురించి మనకు తెలిసింది చాలా తక్కువ. కాని, వీరికి ఏనాడో మహర్షులు ఒకరకమైన మతజీవితాన్ని అలవాటుచేశారు. అందులో వారి ఆధ్యాత్మిక భౌతికజీవితాలు పెనవేసుకునిఉన్నాయి. దీనివల్ల వారికి కేంద్రీకరణశక్తి, సంతృప్తి లభించాయి. కామసంతృప్తిని వారు ప్రతి ఒకరికీ నేర్పటం వల్ల, ఆర్థికంగా ఆ మనిషి యెలాంటి దురవస్థల్లో ఉన్నప్పటికీ భార్యతో సంపర్కంపొందినప్పుడు శారీరకంగా, మానసికంగా సంతృప్తిసుఖాలను పొందగలిగాడు. హిందూస్త్రీ ఎంత హీనమైన స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, దాంపత్యజీవితంలోమాత్రం చాలా సుఖంగా ఉంది. ఆ సంతృప్తిముందు ఆమెకు ఏ ఐహికబాధలైనా తృణప్రాయంగా కనబడటం సహజం. శారీరిక సంపర్కంలో లభించే సమస్త ఆనందాలనూ ఏ విధంగా పొందాలో, ఆ రహస్యాలనన్నిటినీ చరిత్రకందని కాలంలోనే భారతీయమహర్షులు ప్రజానీకానికికరతలామలకం చేశారు. పర్యవసానంగా, తమ భార్యల కామవాంఛల్ని సమగ్రంగా సంతృప్తిపరచగలిగిన స్థాయికి హిందువుల్లో పురుషులందరూవచ్చేశారు'

ఈ మాటల్ని చదువుతూంటే ఇప్పుడుమనకుసిగ్గయ్యేటం

ఖాయం. ఈనాటి మన పరిస్థితి పాశ్చాత్యుల పరిస్థితికన్నా అర్థావ స్థంగా ఉంది. అయితే డాక్టర్ హిర్ష్ చెప్పిన మాటలన్నీ అబద్ధంకావు. క్రైస్తవసంస్కారం అంటని హిందువులంతా నేటికీ అలాగే ఉన్నారు. ఇంగ్లీషు చదువులు చదివి, మనం ఇల్లా అయ్యాం.

క్రైస్తవసంస్కారం అంటని హిందువుని మాత్రమే "ఓరియంటల్" అంటారు. ఆయన చెప్పింది ఓరియంటల్స్ గురించే. మనగురించి కాదుగనుక నవ్వివోకండి!

ఈ ఓరియంటల్, రతిని ఎంతసేపయినా కొనసాగించగలడు. గంటలుగంటలే గడిచిపోతాయి. ఏ విధమైన పాపభీతీ అతనికి లేదు. నరాలదుర్బలత్వంవంటి వ్యాధులేవీ అతనికి లేవు. కనుక ఈ విధంగా ఓరియంటల్ తన నరాలపటుత్వాన్ని అధిగమించే శక్తి అతనికెలా అలవడిందని కామ మనస్తత్వశాస్త్రవేత్తలు ఈ భారతదేశానికివచ్చి పరిశోధనచేశారు. ఇదేదైనా దివ్యశక్తా? హేతుబద్ధమైన దేనా? ఇతరులు నేర్చుకోగలరా?— ఇవీ వారి పరిశోధనాంశాలు.

హిందువుల కేంద్రీకరణానికీ, శక్తికీ స్థూలంగా 'యోగ' మనిపేరు. జ్ఞానేంద్రియాలను అదుపులో ఉంచగల మానసిక శక్తికీ యోగమనిపేరు. హిందువుల మనస్తత్వదృక్పథంలో ఒక విలక్షణతఉంది. ప్రతివ్యక్తి మనస్సులోనూ ఎన్నో భావాలు గజిబిజిగా ప్రవహిస్తూఉంటాయి. వాటి గందరగోళాన్ని అరి

కట్టి ఒకే వస్తువుపై [illegible] దీని లక్ష్యం ఆ వస్తువు రత్రికావచ్చు. స్త్రీ సౌందర్యం కావచ్చు. మొదట్లో ఈ కేంద్రీకరణ (కన్‌సెంట్రేషన్) ఉద్దేశపూర్వకంగానే జరుగుతుంది. క్రమంగా అది ఆలోచనాత్మకస్థాయినిచేరుకుంటుంది. మొదట్లో ఒక లక్ష్యంమీద చూపు కేంద్రీకరింపబడుతుంది. ఆ తర్వాత దృష్టిలోంచి ఆ వస్తువుతప్పిపోతుంది. అప్పుడొకరకం యోగ [illegible] చెప్పబడే ఉపచేతనావస్థ సంక్రమిస్తుంది. ఈ విధంగా యోగాభ్యాసాన్ని నేర్చుకుంటారు.

"మనకి అర్థంకాని విషయాలను, మన దృష్టికి కేవలం ఊహలాగా, నిర్హేతుకంగానూ కనబడే విషయాలను అబద్ధమని కొట్టివెయ్యకూడదు. ముఖ్యంగా హిందువుల ఆచారాల విషయంలో ఈ హెచ్చరిక చాలా అవసరం. నా స్వంత అనుభవంనుంచి గ్రహించి [illegible] నేను అసంబద్ధమనీ, అర్థం లేనివనీ [illegible] విషయాలకు ఆ తర్వాత లోతైన అర్థం [illegible] అనిపించాయి' అంటాడు మాక్స్ ముల్లర్.

ఈ యోగాభ్యాసం ఎలాంటిది?

మనలో కేంద్రీకరణాశక్తిని ముందుగా [illegible] పొందించుకోవాలంటే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు సక్రమంగా జరగాలి చటుక్కున మీరు నన్ను: "ప్రాణాయామం దృఢంగా ఉండటానికి ఊపిరికి సంబంధమేమిటి?" — అని అడగవచ్చు. ఈ [illegible]

చాలా సంబంధం ఉంది. జేమ్సు, లాంజ లను అనుసరించిన వారికి ఈ సత్యాం తెలుసు

మనం లోపలికి పీల్చే గాలిని హిందువులు 'ప్రాణ' మని అంటారు. బయటకు విడిచే గాలిని "అపాన"మని అంటారు. శ్వాసించటంవల్లనే శరీరంలోనూ, మెదడులోనూ శక్తి ఉత్పన్నమవుతోంది. సరిగా శ్వాసించటం నేర్చినట్లయితే మానసికశక్తుల్ని పెంచుకోగలం. శరీరంయొక్క సమగ్రస్థితిని కాపాడుకోగలం. నరాలప్రవాహాలను అదుపులో ఉంచటం ద్వారా శరీరంలోని ఆవేశాలను వశంచేసుకోగలం. పైకి హాస్యాస్పదంగా కనిపించినా, మనం ఊపిరిద్వారా గ్రహించిన జీవశక్తి వెన్నుపూసలోకి ప్రవహించి దానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుందని చెప్తారు అందులో అసత్యంలేదు. వెన్నుపూసలో ఉండే సోలార్‌ప్లెక్సస్ కేంద్రమే సమస్త నరాలకూ కూడలి వాటికి చేరే నరాలన్నీ ప్రాణవాయువును తెచ్చి బలీయం చేస్తాయి. కనుక చుట్టూ ఉండే సానుభూతికనరాలవ్యవస్థ ఆ కేంద్రానికి ఏ విధమైన ప్రేరణనూ ఇవ్వలేదు. ఈ విధంగా రోజూ ప్రాణాయామం చేయుటంవల్ల మానవశరీరంలోఉండే దురలవాట్లు పోతాయి. కామశక్తిని అదుపులోఉంచి క్రమపరిచే వ్యవస్థలపై మనిషికి సంపూర్ణాధిపత్యం వస్తుంది.

ఒక నిర్దిష్టమైన లయలో శ్వాస జరగాలి. దానికొక పద్ధతిఉంది. మనిషి పద్మాసనం వేసుకుని నిటారుగా కూర్చో

వాలి. తల, మెడ, వెన్నుపూస ఒకనిలువు రేఖలో ఉండాలి.
ఆ కూర్చోవటంవల్ల సామరస్యమూ, సౌమనస్యమూ వస్తాయి.
ఆ తర్వాత స్థిమితంగా మెల్లగా ఒక లయలో ఊపిరిపీల్చాలి.
అప్పుడే ఒక శబ్దంకూడా ఉచ్చరించాలి. ఇండియాలో ఓమ్
అనే మాటను ఇందుకు ఎన్నుకున్నారు. ఈ శబ్దాన్ని మౌనంగా
ఊపిరిపీలుస్తున్నప్పుడూ, ఊపిరి విడుస్తున్నప్పుడూ మనసులో
అనుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా మాటిమాటికీ చేయటంతో మాన
సికనిశ్చలత్వం వస్తుంది.

ఈ విధంగా కొన్నాళ్ళు అభ్యసించిన తరువాత రెండవ
పాఠం ప్రారంభమవుతుంది. ఇంతకుముందు నోటితో శ్వాసిం
చినట్లుగా కాక ఈసారి ముక్కుపుటాలతో శ్వాసించాలి ఇలా
కొన్నాళ్ళయ్యాక, కుడి ముక్కుపుటాన్ని మూసి ఎడమముక్కు
లోంచే గాలిని పీల్చటం, విడవటం చెయ్యాలి. ఆ తర్వాత
ఎడమముక్కును మూసి కుడిముక్కులోంచే శ్వాసించాలి.
ఆ తర్వాత ఒక ముక్కులోంచి గాలి పీల్చి రెండవముక్కు
లోంచి విడిచిపెట్టటం అభ్యసించాలి. ఆ తర్వాత అటూ ఇటూ
ముక్కును మారుస్తూ గాలిని పీల్చటం, వదలటం జరుగుతాయి
ఇదంతా అభ్యాసంకోసానికే.

ఈసారి కాలనియమాలు ప్రవేశపెట్టబడతాయి. నాలు
సెకన్లపాటు గాలిని లోపలికి పీల్చాలి. ఛాతీలోపల దానిని
ఎనిమిది సెకన్ల కాలం అట్టేపెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఎనిమిది

సెకన్ల సేపు విడిచిపెట్టాలి. ఇది బాగా అలవాటయ్యాక గాలిని నాలుగు సెకన్లు పీల్చి, పదహారు సెకన్లు అట్టేవుంచి, మరో పదహారు సెకన్ల సేపు మెల్లగా విడిచిపెట్టటం జరుగుతుంది. క్రమక్రమంగా గాలిని పీల్చే కాలమూ, ఛాతీలో నిలవఉంచే కాలమూ పెంచటం జరగాలి. మరీ యెక్కువ అలసిపోనఖ్ఖర్లేదు ఈ హిందువుల విధానాన్ని అనుసరించటంవల్ల మనసులోని ఆలోచనలు ఒక చెట్టుమీంచి మరో చెట్టుమీదకి దూకే కోతుల్లా రావటంలేదని ప్రొఫెసర్ బెక్ వ్రాశాడు. ఈ రకం మనోశారీరిక వ్యాయామంద్వారా మనస్సు ఎంతఆందోళనతో ఉన్నా, క్షణంలో స్థిమితపడుతుంది.

"ఈ రకపు యోగ ప్రాణాయామానికీ శీఘ్రస్ఖలనానికీ సంబంధంయేమిటి?" అని మీరు అడగవచ్చు. మనం ఆశించిన దానికన్నా యెక్కువ ప్రయోజనం దీనివల్ల లభిస్తుంది. కామదౌర్బల్యంగల వాడి మనస్సు స్త్రీ శరీరాన్ని తాకేలోపే ముందు భావసంఘర్షణతో గజిబిజిగా ఉంటుంది. రతిజరపబోయేముందు ఏ మనిషిఅయినా ఈ రకం మానసిక గందరగోళంతో ఉంటే ఆ ప్రయత్నం భగ్నంకాక తప్పదు. అతని ఆగర్భశత్రువైన భయాన్ని సగర్వంగా విహరించేటట్లుచేస్తుంది. దానితో చెమటపట్టటం, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాల వేగంపెరగటం గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం ప్రారంభమవుతాయి. దానితో మరీ యెక్కువవుతుంది. అంగవైఫల్యం ప్రాప్తించి, రతికి

పరాంగ్ముఖుడవుతాడు.

ప్రాణాయామం మనస్సునెప్పుడైతే అదుపులో పెట్టి ఆలోచనల గజిబిజి స్థితిని రాకుండా చేసిందో, అతగాడు తన లక్ష్యమయిన భార్యాసౌందర్యం మీద మనస్సును లగ్నం చెయ్యగలుగుతాడు. అతని మానసిక కేంద్రీకరణకు భంగం కలిగించే భావాలేవీ రావు. తన కామసాధనాన్ని తన ఇష్టం వచ్చినంత సేపు దృఢంగా నిలబెట్టగలుగుతాడు. దానితో అసలు సమయానికి తన కామశక్తి విఫలమవుతుందన్న ప్రసక్తే ఇంక వుండదు.

అయితే ఈ ప్రాణాయామాన్ని హిందువులలో గృహస్థులు ఇంద్రియనిగ్రహం కోసం వాడితే, సన్యాసులు కామాన్ని అణచుకోవటం కోసం వాడుకుంటారు స్త్రీని సంతృప్తిపరచలేమన్న భయంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకీ, పిరికితనంతో పారిపోతున్న వాళ్ళకీ నేనీ ప్రాణాయామాన్ని నేర్పి తద్వారా వారు విజయవంతంగానూ, సమర్థవంతంగానూ రతిని నిర్వహించగల స్థాయికి తెచ్చాను.' అని డాక్టర్ హిర్ష్ వ్రాశాడు.

ఆ విషయంలో మా అభిప్రాయం కూడా అదే. మా అనుభవం కూడా అదే. ముఖ్యంగా దీనిని అవివాహితులకు చికిత్సగా వినియోగిస్తున్నాము దాంపత్యవైఫల్యంతో పెద్ద గందరగోళపు పరిస్థితిలో పడ్డవారికి సైకోథెరపీ ద్వారా ముందు భార్యాభర్తల్ని కలిపి, ఆ తర్వాత ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించమని

సలహా ఇస్తున్నాం.

రచయితలకూ, కవులకూకూడా ఈ ప్రాణాయామం చాలా అవసరం. ముందు మనస్సును నిశ్చలస్థితికి తెచ్చుకుని, ఆ తర్వాత భావనాశక్తి మీద కేంద్రీకరించినట్లయితే ఏకీకృత ఆలోచనల ప్రవాహం పరిగెడుతుంది. మనస్సు స్వచ్ఛంగా, నిశితంగా ఉంటుంది. ఇది స్వానుభవం.

రవ్యేన్ విధానం

ఈ రకం పేషెంట్లకు శారీరిక, గ్రంధిసంబంధమయిన మూత్రాంగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులేమయినా ఉన్నాయేమో ముందు పరిశీలించాలి. అట్లాంటి వేవీ లేదని నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, ఏ పరిస్థితుల సంయోజనంవల్ల అతనికా స్థితి వచ్చిందో చెప్పించి తెలుసుకోవాలి. అతని వ్యక్తిత్వాన్నీ, అతని వైఖరినీ, ఈ స్థితికి కారణమయిన అతని కుటుంబపరిస్థితుల్నీ అవగాహన చేసుకోవాలి.

మనోజన్యమయిన లైంగిక నపుంసకత్వానికీ, జడత్వానికీ సైకోథెరపీ తప్ప మార్గం లేదు. ముందు వారిలో ఉండే న్యూరోసిస్‌ను పోగొట్టాలి. తనపరిస్థితికి సంబంధించినంతవరకూ సరియైన వైఖరి కలిగేటట్టు చెప్పాలి. అతని మనస్సు నొచ్చుకోకుండా, వివరిస్తూ, ధైర్యాన్ని కలిగించాలి.

ఆ పరిస్థితి తాత్కాలికమయినదనీ, ఆంగికమయినవ్యా

ను లేపి లేవనీ, సరిదిద్దవచ్చునీ నచ్చచెప్పాలి. అన్నిటికీమించితగిన శిక్షణ ఇవ్వాలి.

సాధారణంగా వివాహితులైనవారు అతనినపుంసకత్వం గురించి భార్యాభర్తల మధ్య తగాయిదావస్తేగాని రారు. కనుక అలాంటి సందర్భాల్లో భార్యాభర్తలిద్దరూ రావాలి. అతని వైఖరి సరిదిద్దినతర్వాత ఆమె వైఖరినికూడా సరిదిద్దవలసి వుంటుంది అమె ఎంత తెలివిగా ప్రవర్తించాలో, ఏ విధంగా భర్తను ప్రోత్సాహపరచాలో, ఏ విధంగా తిరిగి అతనిలో పుంసత్వాన్ని తేవచ్చునో ఆమెకు తెలియజెప్పాలి

అంగస్తంభనం బలహీనంగా ఉండటంగాని, అసలు లేకుండాపోవటంగాని ఉండే సందర్భాల్లో ముందుగా అతని మానసిక నైతికబాధ్యతలకు సంబంధించిన భారాన్ని తొలగించాలి. వారిని రతిని మానుకోమనీ, ఊరికే ఒకేమంచంమీద పడుకోమనీ చెప్పాలి. మనస్సును క్షాళణంచేశాక ఉభయులూ అలా పడుకున్నప్పటికీ ఆ పరిస్థితిని సహించలేక భర్తయేతనంత తాను సహజ దాంపత్యజీవితంలోకి ప్రవేశించగలుగుతాడు.

శీఘ్రస్ఖలనానికిసంబంధించిన విషయమును తీపూర్తిగా రతివిధానంలో శిక్షణ ఇవ్వవలసిందే.

జడత్వం విషయంలోఅయితే, భార్య కామానుభవంలో ఎదురవుతున్న భగ్న ఆనందానికి ఎలాంటి పరిస్థితులు కారణ మవుతూవుంటాయో భర్తకు వివరించటం అవసరం.

సైకోథెరపీకి తోడుగా ఔషధచికిత్సకూడా చేయటం అవసరం. ఒకదానికొకటి తోడవుతుంది.

శీఘ్రస్కలనానికి Chlordia Zepoxi de 0-01 రోజు కొక మాత్ర వేసుకుంటేచాలు.

లేదా పురుషాంగశీర్షానికి ఈ క్రిందివాటితో తయారు చేసిన ఆయింటుమెంటును పట్టించినా సరిపోతుంది.

Cinchocaini 0-5
Vaseline 10-0

ఈ ఆయింటుమెంటును వాడటంవల్ల చాలా లాభం ఉంది. అలా అని ఎన్నినెలలైనా అదే వాడుతూ కూర్చో కూడదు. దీనివల్ల సత్ప్రయోజనం లభించినవెంటనే దంపతులు సంతృప్తిపడివుండిపోతారు. అలా ఉండిపోకూడదు. తక్షణం సైకోథెరపీకి సిద్ధపడాలి. ఈ ఆయింటుమెంటును ఒక సీసా కన్న యెక్కువ వాడకూడదు. వాడినందువల్ల దుష్ఫలితాలున్నాయి.

అంగస్తంభనం బలహీనంగా ఉన్నవారికి Neostigmini 0-01, Sacharialbi 0-2 కలిపిన మిశ్రమాన్ని రోజూ భోజనం తర్వాత రెండుసార్లు తీసుకోమనాలి. Corazol, Metrazol ప్రిపరేషన్సుకూడా బాగా పని చేస్తాయి.

వాంఛ యెక్కువకావటానికి Yohim bine 0-005

రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు ఇవ్వాలి.

ఇవి ఏవిచ్చినా, ఆ దేసమయంలో సైకోథెరపీ ఇవ్వక పోతే అంతగా ప్రయోజనం లేదు. సైకోథెరపీద్వారా రతవిధానాన్ని తెలియజెప్పి, వారిచేత ఆచరింపజేసి, ఆత్మవిశ్వాసం కలగించాలి. ఆ తర్వాత వైఫల్యం ఉండదు. అందుకే పోస్టుద్వారా మందులు తెప్పించుకు వాడటంకన్నా దంపతులిద్దరూ కలిసి. మా కార్యాలయానికి రావాలని కోరటం అవుతున్నది.

వైటెక్సులో అతిముఖ్యమైన కాంపౌండులున్నాయి అది వాడినంతకాలం బాగానే వుంటుంది. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్ళకు యధాస్థితి వచ్చేస్తున్నదంటే ఆ దంపతులు సైకోథెరపీకి సిద్ధపడకపోవటమే కారణం.

రష్యన్లుకూడా లైంగికారోగ్యానికి సంపూర్ణాహారం, ఉదయం శరీరవ్యాయామం, సాయంత్రం షికారు, గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో కూర్చుని స్నానం చేయటం, రతికిముందు పదిహేను నిముషాలపాటు ప్రాణాయామం చేయటం చాలా అవసరమన్నారు.

సైకోథెరపీ తర్వాత, పై ఆరోగ్యవిధుల్ని పాటిస్తూన్న దంపతులు వారానికోరోజు రతిలో పాల్గొవటం, పాల్గొన్నప్పుడల్లా గంటనుండి రెండుగంటలవరకూ సమయాన్ని తీసుకోవటం జరుగుతోంది. వారి శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలు చాలా బాగున్నాయి. దాంపత్యజీవితంలో దీనిని "రాజయోగ"మని అంటాం.

16 కామించే శక్తి

కామదౌర్బల్యానికి సంబంధించిన కేసు వచ్చినప్పుడు పేషెంటు తన కామజీవితచరిత్రంతా చెప్పాలి. ఇది అంత తేలిక విషయంకాదు. తమ లైంగికజీవితాన్ని విడమరిచి చెప్పటానికి సందేహిస్తారు. తమ రహస్య విషయాలలోకి మరొకరు ప్రవేశించటానికి ఇష్టపడరు.

పేషెంటు తన వ్యాధిని నివారించుకోవటానికి వచ్చాడు కదా డాక్టరడిగిన అన్ని విషయాలను నిస్సంకోచంగా చెప్తాడని అనుకోకూడదు. మనస్సులోని సెక్సుమాలిన్యాన్ని ఖాళీ చేసుకోవటం ఏమంత తేలిక విషయంకాదు. తనకీ, తనకుటుంబ సభ్యులకీ సంబంధించిన మరే విషయాన్నయినా తేలికగా చెప్తాడు. కాని, తన లైంగికజీవితానికి సంబంధించి అవమానపడవలసిన భాగాలేవైనా ఉంటే అవిమాత్రం దాచుకుంటాడు. స్త్రీలయినా పురుషులయినా ఇంతే. ఈ విషయాన్ని మనం దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అవి బయటకొస్తేనేగాని మన చికిత్స వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. అందుచేత అతన్ని మాట్లాడించటానికీ, వీలిచ్చినంతపూర్తిగా సమాచారం ఇచ్చేటట్లు చూడటానికీ మనం ప్రయత్నించాలి.

డాక్టరూ పేషెంటూ ఇలాంటి సందర్భాల్లో మనసు

విప్పి మాట్లాడుకోవాలి. పేషెంటుతన మనస్సులో ఉన్న బాధ లన్నీ వెళ్ళగక్కాలి. అలా పేషేంటుచే చెప్పించటానికి తగిన అనుభవంకూడా డాక్టరుకు వుండాలి. అంటే పేషెంటుకు అలా చెప్పగల ధైర్యం కలిగించాలి, ఆ చనువు ఇవ్వాలి.

అతను చెప్పేటప్పుడు ఆ విషయాలను అవగాహన చేసు కుంటున్నట్లుండాలి. చిరాకుపడకూడదు. సానుభూతి చూపించ నక్కర్లేదు. ఎప్పటికప్పుడు ధైర్యం చెపుతూ కూర్చోనక్కరలేదు, అవగాహన చేసుకుంటేచాలు. అయితే చాలామంది ఫిజీషియ న్లకే సిగ్గెక్కువ. కనుక అడిగే విషయాలను సూటిగా అడగక డొంకతిరుగుడుగా త్రిప్పి అడుగుతారు. అలా అడిగినా, డాక్టరే సిగ్గుపడుతున్నట్లు కనబడినా, లేదా అసహ్యించుకొంటున్నట్లు కనపడినా ఇక పేషెంటు మాట్లాడడు.

పేషెంటు చెప్పేమాటలు వింటున్నప్పుడు మనకుచిరాకు కలగకూడదు. ఓపికగా వినాలి ఎంతసేపూ అనవసరపు సోది చెపుతున్నా చివరికి తనకు తెలియకుండానే అతని ఆలోచనల్ని కూడా వెల్లడిచేస్తాడు. అందుచేత అతను మాట్లాడుతూంటే అడ్డువెళ్ళకండి. అడ్డుప్రశ్నలు వేయకండి. పూర్తిగా చెప్ప నివ్వండి. ఇంత అవకాశం ప్రతిఒకడికి ఇస్తూకూర్చోవటంవల్ల మీ కాలమూ, శక్తీ యెక్కువగా వ్యయమయ్యేమాటనిజమే. తలనొప్పికూడా వస్తుంది అయినా ఈ వృత్తి అలాంటిది.

మామూలు వైద్యమయితే ఆ పరిస్థితి వేరు. ఏ సుఖ

వ్యాధయినా మరో వ్యాధయినా అతన్ని బాధిస్తుంటే అతను నిముషంలో చెప్పేస్తాడు. అది నిజమో కాదో నిముషంలో మీరుకూడా పరిశీలించి, నిజమయితే మందురాసివంపెయ్య గలరు. ఇదలాంటిదికాదు. ఇది మానసికవ్యాధి. చిన్నతనం నుంచీ అతనికి ఉన్న విశ్వాసాలు, అనుభవాలు— వీటి ప్రత్యక్ష సంఘర్షణ ఫలితంగా ఏర్పడిన వ్యాధిఇది. కనుక అతనిజీవితానికి, పెరిగిన వాతావరణానికీ పొందిన అనుభవాలకూ, ఉన్న విజ్ఞానానికీ సంబంధించిన ప్రతీ చిన్న విషయమూ అతను తెలియజెప్పాలి. అందుకు సమయం చాలకపోతే మళ్ళీ రమ్మనండి. మీకు తగిన అధారాలు దొరక్కపోతే మళ్ళీమళ్ళీచెప్పమనండి ఈ విధంగా మీరు అతని విషయంలో ప్రత్యేక అభిమానాన్ని చూపిస్తున్నందుకు అతనూ సంతోషిస్తాడు. మీకూ సమగ్రమయిన అభిప్రాయం యేర్పడుతుంది

అందరిదీ ఒకే సమస్యలా కనిపించినా అందరి అనుభవాలూ ఒకటికావు. కనుక ప్రతిమనిషి విషయాన్నీ వేరువేరుగా చూడాలి. అందరికీ ఒకేవిధానంగాని, ఒకేసమాధానంగాని పనిచెయ్యవు. అందుకే ఇలాంటిసమస్యలు మందులతో పరిష్కారంకావు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నా మనస్సు ఆరోగ్యంగా లేకపోవటంవల్లనే ఇలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. కనుక ఆ మానసిక వలయాలను ఛేదించి, భయాలను తూర్పారబట్టి,మనిషిని నిలబెట్టాలి అప్పుడే అతనికి ధైర్యమూ

అత్మవిశ్వాసమూపస్తాయి. ఆ సంతోషంతో మీ కాలాన్నీ, ఓపికనీ ఎక్కువసేపు వినియోగించుకున్న సంగతే మరిచి, మీకేమీ చేతిలో పెట్టకుండానే ఒక నమస్కారం పెట్టి పేషెంటు వెళ్ళిపోవచ్చు. మీకు నిరాశయే మిగలవచ్చు. అందుకోసం ఆ భయాందోళనలో అతన్ని ఉంచితేగాని మీకు జీవనోపాధి లభించదన్న బలహీనత కలగవచ్చు. అలా చేయకండి. కావలిస్తే మీ ఫీజు ముందే చెప్పి, ఆ ప్రకారం తీసుకోండి. అంతేగాని మనిషినిమాత్రం మానసిక దౌర్బల్యంలో ఉంచకండి.

ముందు అతని మనస్సులోని మాలిన్యాలన్నీ బయటకు రావాలి. ప్రతీ మాలిన్యాన్నీ మీరు కడిగివెయ్యాలి. అప్పుడుగాని అతను పూర్తిగా బాగుపడటం జరగదు.

మీకు సహనం యెక్కువగా ఉండాలి. మనస్తత్వశాస్త్రం బాగా తెలియాలి. అప్పుడుగాని మానసిక నపుంసకత్వాన్ని తొలగించలేరు. సాధారణంగా ఈ రకం పేషెంట్లు చాలామంది డాక్టర్లని సంప్రదించేఉంటారు. వాళ్ళ మందులేవీ పనిచెయ్యలేదనీ, తాను చాలా సొమ్ము ఖర్చుపెట్టాననీ అతను మీదగ్గర ఘోషిస్తాడు. మీతోటి వైద్యుల్ని మీముందు కించపరచటం మీకు బాధగానే ఉంటుంది. కనుక అలాంటి ప్రసంగాన్ని తుంచివేయండి. ఇతర డాక్టర్ల అసమర్థతగురించి మీదగ్గర మాట్లాడినందువల్ల ఆ పేషెంటుకుగాని, మీకుగాని ఏ విధం

గానూ మంచిదికాదు. వాళ్ళు సరిగా చికిత్సచెయ్యలేకపోయిన మాట నిజమేకావచ్చు. వారిని మీముందు నిందించటంద్వారా మీపైకూడా అతని అపచైతన్యంలో వ్యతిరేకత ఉన్నట్లు కని పించిపోతుంది. ఈ రకం వ్యతిరేకవైఖరి పేషెంట్లకు మంచిది కాదు. అతని అపనమ్మకాలను తొలగించటానికి డాక్టర్ ఎక్కువ శ్రమపడవలసివస్తుంది లేదా రేపు తనగురించికూడా ఇతగాడు ఇలాగే మాట్లాడతాడన్న ఏహ్యాభావం... తప్పించుకోనూ వచ్చు. అందువల్ల ... మాట్లాడటం మర్యాదకాదని చెప్పి వెయ్యండి. "అయ్యా మీరు ఇంతవరకూ ఏయే రకాల చికి త్సలు చేయించుకున్నారో చెప్పండి ఆ పద్ధతులవల్ల మీకు లాభం కలగలేదని మాకు అర్థమయితేచాలు!" అని అడుగుతు న్నారో మీయందు ఆ పేషెంటుకుకూడా గౌరవం ఇనుమ డిస్తుంది. మీరు వట్టి బాతాఖానీరాయుడుకాదనీ, చికిత్సనే ప్రధానంగా దృష్టిలో పెట్టుకుని మాట్లాడుతున్నారనీ అర్థ మవుతుంది.

శీఘ్రస్ఖలనం

చాలామందికి శీఘ్రస్ఖలనమే పెద్ద సమస్య. అంగప్రవే శానికి ముందుగాని, ఆ వెంటనేగాని స్ఖలనమైపోతుంది. భార్యకూడా కొంత ఓపికపట్టిచూస్తుంది. రానురాను అసహ్యిం చుకోవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఆమెలో విసుగూ, చిరాకు,

కోపమూ ఎప్పుడైతే వెల్లడయ్యాయో ఆ భర్త పూర్తిగా నపుంసకుడై పోతాడు. ఒకవేళ అతను ప్రయత్నించబోయినా ఆమె తిరస్కరిస్తుంది.

ఈ దశలో ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించినవాళ్ళూ, ఇంట్లోంచి పారిపోయినవాళ్ళూ, చచ్చిబ్రతికేవాళ్ళూ చాలామంది ఉన్నారు. కొన్నిచోట్ల కాపురాలు విడిపొయ్యాయి. కోర్టుల కెక్కాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ అగర్భశతృవుల్లా ఇంట్లోనే పడిఉన్నవాళ్ళుకూడాఉన్నారు. అనుక్షణం ఏదోవంకని భార్య అవమానంచేస్తూనే ఉంటుంది. తమ నిస్సహాయతను, దైన్యాన్ని, నపుంసకత్వాన్ని తలుచుకుంటూ పౌరుషం ఉడిగి బానిసలా పడివుంటాడు. మగవాడు తన మగతనాన్ని ఎప్పుడైతే చూపించలేడో, అప్పుడే స్త్రీ అతనిపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది. ఇంటాబయటా అతనికి గౌరవం పోతుంది.

తమ ఖర్మ ఇంతే అనుకుంటూ నోరుమూసుకుపడిఉన్నవాళ్ళు మన సమాజంలో చాలామందిఉన్నారు. వాళ్ళనీ. వాళ్ళ సంసారాలనీ చూసి— తాము పెళ్ళిచేసుకుంటే తమ ఖర్మ ఇలా ఎప్పుడు కాలుతుందో అన్న భయంకొద్దీ పెళ్ళికిముందే వ్యభిచారిణులతోనో, పరస్త్రీలవద్దనో తమ పుంసత్వాన్ని పరీక్షించుకోవటంకోసం ప్రయత్నించినవాళ్ళు ఉన్నారు వారి ప్రయత్నాలు ఇతరేతర కారణాలవల్ల అంగవైఫల్యాన్ని' లేదా శీఘ్రస్ఖలనాలను పొంది, తమ ఆసక్తతను స్థిరపరచు

కుని పెళ్ళిచేసుకోకుండా తప్పించుకున్నవాళ్ళూ ఉన్నారు. వీళ్ళు రెండవరకం.

మొదటిరకం మనుష్యుల్ని బాగుచేయటం కష్టం. కారణమేమంటే భార్య ఏమాత్రం సహకరించదు. ఆమె వ్యతిరేకమైఖరిని విద్వేషపుఖరిని వదిలిపెట్టదు. "పైగా రోగంపీకుంటే నేనుకూడా ఏ మగాడి నన్నో పోయి బాగుచేయించుకో!" అని పంపిస్తుంది. అతన్ని నిజంగా సామరస్యపుఖరితో బాగుచేసుకోవలసిన మనిషి ఆవిడే. ఆమె సహాయంతోనే మనం అతన్ని బాగుచేయాలి. ఆమె సామరస్యపుఖరితో సహకరిస్తే ఆమె భర్త అందరికన్నా పుంసత్వాన్ని ప్రదర్శించగలడు.

'భార్యకుబదులు మరో వేశ్యనెవరినైనా తెచ్చుకోకూడదా?' అంటారు పాఠకులు కూడదు, కారణమేమంటే ఆ వేశ్య సహకరించి అతని మగతనాన్ని సాధించగలదు. కాని, ఆ మగతనం ఆ వేశ్యకే ఉపయోగిస్తుంది కాని భార్యకు ఉపయోగపడదు, వేశ్యదగ్గర పుంసకుడుగాను, భార్యదగ్గర నపుంసకుడుగానూ ఉండిపోతాడు. అనగా పూర్తి నపుంసకత్వంనుంచి సాంబంధిక నపుంసకత్వానికి మనిషి పరిణమించాడన్నమాట! తన ఇంటికీ ఇల్లాలికీ పనికిరాని మగతనం ఎంతఉంటేమాత్రం ఏం ప్రయోజనం?

తిరస్కరించే భార్యను పట్టుబలవంతాన తీసుకొచ్చినా, సామెత చెప్పినట్లు గుర్రాన్ని రాతు కొలనుదగ్గరకి తీసికెళ

గలడేకాని, నీళ్ళు తాగించలేడు. డాక్టరు ప్రయత్నించి విఫలం కాకతప్పదు. భర్త శోచనీయస్థితిని గ్రహించి తానే డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకొచ్చిన పుణ్యస్త్రీలుకూడా లేకపోలేదు. వాళ్ళకి విజయం లభించితీరుతుంది. కనుక ఇలాంటి కేసుల్లో భార్యలే చొరవతీసుకోవాలి. భర్తలుకాదు. ఇది పాతదంపతుల సంగతి.

నవదంపతులయితే సమస్య ఇంత బలంగా ఉండదు. ఆమెకు సిగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయినా చక్కగా సహకరిస్తుంది. చెప్పినమాటవిని, ఆ ప్రకారం చేస్తుంది. రెండవరకం వ్యక్తుల్ని వివాహం చేసుకున్నాక ఇద్దర్నీ రమ్మని చెప్పటం ఇందుకోసమే.

ఇక్కడొక చిన్న మెళుకువను డాక్టర్లు గమనించాలి. కొత్త దంపతులైతే ఉభయుల్నీ కూర్చోబెట్టి మాట్లాడాలి. విడివిడిగా మాట్లాడకూడదు. మీరు విషయం చెపుతున్నప్పుడు వారిలో ఏ ఒక్కరి నుదిటిమీద చెమటకనిపించినా, ముఖం ఎర్రబడుతున్నా — అప్పటికి ఆపివేయాలి. వాళ్ళని అయిదారుసార్లు రప్పించి, వాళ్ళకు సిగ్గుపోయేవరకూ ఇష్టాగోష్టి పెట్టుకుంటూఉండాలి మన ఇంట్లో పిల్లలా వాళ్ళు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకుంటూ, తిరిగేదాకా ఆగాలి. ఈ విధంగా వాళ్ళకి ధైర్యం చిక్కినతర్వాత అంచెలంచెలుగా చికిత్స ప్రారంభించాలి.

పాతదంపతులయితే భార్యాభర్తలతో విడివిడిగా

మాట్లాడటం మంచిది. (అయితే ఒక హెచ్చరిక) అసమర్థు లైన భర్తలకే భార్యలపై అనుమానం హెచ్చు. భర్త అలాంటి అనుమానపు మనిషి అని తోచినట్లయితే ఆ కేసును వదులు కోవటమే మంచిది). భర్తపై ఆమెకుండే ద్వేషాన్నీ, అనుమా నాలనూ ఆవిడ కక్కి వేస్తుంది. అన్నిటినీ సానుభూతితో వినాలి. వాటినన్నిటినీ అంగీకరించాలి ఆమె పడుతున్న కష్టాలకు ఓదార్చాలి అదంతా నాన్సెన్స్ అని మీకు తెలుసు. తొందర పడి నాన్సెన్స్ అన్నారో పెద్దగందరగోళమయిపోతుంది. ఇహ ఆవిడ భర్తనీ, మిమ్మల్నీ అవమానం పాల్జేస్తుంది. అన్నీ అం గీకరించి లోకాభిరామాయణంగా ప్రారంభించి ఆమె మంచి తనాన్ని ప్రశంసిస్తూనే ఆవిడచేత కొన్ని మంచిపనులు చేయించాలిగదా! క్రమక్రమంగా ఆమె మనస్సును త్రిప్పాలి ఇదంతా చాలా ఓపికతోనూ, మనస్తత్వశాస్త్రపరిజ్ఞానం తోనూ జరిగేపని. డాక్టరు సానుభూతి వైఖరి వారిద్దరికీ అర్థం కావాలి.

ఒక్కొక్క కేసు ఒక్కోరకంగా ఉంటుందని మీకు ముందే మనవిచేశాను. జయాలతోబాటు అపజయాలుకూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి విషయాల్లో ఎవరి అనుభవాలువారివే. కనుక నిర్దిష్టమైన చికిత్సావిధానముంటూ చెప్పటానికి వీల్లేదు.

ఏదిఏమయినా లక్షలూ, కోట్లూ సంసారాల్లో కామ దౌర్బల్యం ఒక సమస్యగా అయికూర్చుంది. మొవరూ ఎలు

గుట్టు చెప్పుకోరుగనుక, వెల్లడిలోకి రావటంలేదు. ఇక డాక్టర్ దగ్గరికి వచ్చే కేసుల సంఖ్య చాలా తక్కువ. వచ్చినవాటిల్లో దంపతులిద్దరూ సహకరిస్తే నూటికినూరుపాళ్ళూ విజయం లభిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని ఆ దంపతులకు తెలియజెప్పటం అవసరం. ఎంతో దూరంనుంచి బయలుదేరి గుమ్మందాకా వచ్చి వెళ్ళిపోయినవాళ్ళూ, గుమ్మంలోపలకివచ్చి వెళ్ళిపోయినవాళ్ళూ ఉంటారు. వాళ్ళ దురదృష్టానికి నిట్టూర్చటంతప్ప మనంచెయ్యగల సహాయమేదీ ఉండదు. వచ్చినవాళ్ళుకూడా తమ అహంకారాలను, కావేషాలను, అవమానాలను పక్కకునెట్టి, డాక్టరు ముందు పరిపూర్ణ నమ్మకంతోనూ, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ సహకరిస్తే తమ సమస్య అంతా తేలికగా పరిష్కారమైపోయినందుకు తామే ఆశ్చర్యపోతారు.

మూత్రవాశం మంట

ఒకనికి మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోసుకోవలసిరావటం పోసుకున్నప్పుడల్లా మంటపెట్టటం జరుగుతోంది. యురోలజిస్టు అన్ని పరీక్షలూ చేశాడు. ఎక్కడా ఆంగికదోషం కనబడలేదు. ఎన్నోరకాలమందులు వాడాడు. ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు. ఆయన విసిగి వేసారిపోయాడు. లైంగిక అసమర్థతే దీనికి అసలు కారణమని మనకు తెలుసు.

కొందరికి నడుమునొప్పి వస్తుంది. కొందరికి పొత్తికడుపు

లోనూ, గజ్జల్లోనూ నొప్పివస్తుంది. వీటికి కారణం లైంగిక దౌర్బల్యమేనని వాళ్ళకి తెలియదు.

కొందరికి నిద్రపట్టకపోవటం, చిరాకు, పరాకువంటివి ఉంటాయి వాంఛ దుర్బలంగా ఉండటం, వాంఛ తీరే అవకాశం లేకపోవటం, భార్యను సంతృప్తిపరచలేని బలహీనత వీటికి కారణాలు అసలు విషయం దాచిపుచ్చి పేషెంటు పైవాటిని చెప్పుకోవటం జరుగుతుంది వీటిని మిషగానే అతను పేర్కొంటున్నాడని డాక్టరుకు తెలుసు. అయినా నిర్మొహమాటంగా ఆ మాట చెప్పకూడదు. అతని శరీరాన్ని పరీక్షించి, తగిన హేతువేదీ కనబడనందున అతని కామజీవితం గురించికూడా అడుగుతున్నట్లుగా అడగాలి. అప్పటికి పేషెంటుకూడా సిగ్గు విడిచి దారిలోకొస్తాడు. డాక్టరు తొందరపడి ఏదో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే మనిషి కాడనుకుంటాడు.

మందులు

తనకు తగినంత కామం పెరగటానికి మందులిమ్మని అడిగే పేషెంట్లుకూడా వస్తారు. తనకు పూర్వం కామం ఎక్కువగానే ఉండేదనీ, కానీ, తాను ఎక్కువగా "తిరగటం"వల్ల కొంత తగ్గిందనీ చెప్తాడు. 'కొత్త మందులేవైనా వచ్చాయా? బాగా పనిచేసేమందులు'— అని అడుగుతాడు. నిజానికిరకం మనిషి కామంలో బొత్తిగా బద్దాయిలాగే ఉన్నాడు. కాని

తాను కామంలో పూర్తిగా వెనుకబడిఉన్నట్లుగా డాక్టర్ కి తెలియకూడదని లేనిపోని గొప్పలు చెప్పుకుంటాడు. ఏదో ఇంజెక్షను లోకడ తీసుకుంటే చాలాబాగా పనిచేసిందనీ, కనుక "కాస్త మంచిదీ, బలమయినదీ మందుఇవ్వండి!' అని అడుగుతాడు.

అంగం మెత్తన

కొంతమంది తమ అంగం మెత్తగా ఉంటోందంటారు, వీరు శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధపడుతున్నట్లే ఆ విషయం చెప్పటానికి ఇష్టంలేక నేరం అంగంమీదకి తోసేస్తారు పైగా చాలా వెచ్చగా ఉంటోందంటారు. తమ అంగం గట్టిగాఉంటే ఆ వెచ్చదనాన్ని తట్టుకోగలదని వారి వాదం. కనుక అంగం గట్టిపడటానికిగాను డాక్టరు మందిస్తే శీఘ్రస్ఖలనం దానికదే పోయి, తమకు అవమానం తప్పుతుందని ఆశ.

నటన

ఆంగికలోపాలతో బాధపడేవారితో ఈ రకం సమస్య వుండదు. వారి లోపమేదో నూటిగా వాళ్ళు చెప్పేస్తారు మానసిక నపుంసకత్వంతో బాధపడే ఆసామీమాత్రం తన లైంగిక జీవిత రహస్యాలను దాచివేస్తాడు. తనమీద తనకు నమ్మకం లేనందున ఒకడు పెళ్ళిచేసుకోనంటాడు. ఏమిటి కారణమంటే,

తాను 'ఛెడతిరిగి'నందున బాగా అలిసిపోయానంటాడు. యిది అబద్ధమే. తన లైంగిక అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుకోవటానికి గాను కామకళలో ప్రవీణుడిలా నటిస్తాడు.

గనేరియా

ఎప్పుడో ఒకతనికి గనేరియా తగిలిఉంటుంది. అప్పుడే చికిత్సచేయించుకుని పోగొట్టుకున్నాడు. దానివల్ల తన కామ సామర్థ్యం దెబ్బతిన్నదంటాడు. ఎప్పుడో సోకిపోయిన వ్యాధి వల్ల కామసామర్థ్యం యెంతవరకూ తగ్గుతుందో ఎవరు చెప్ప గలరు? తన మూత్రనాళంముందు వల్చని చీటివంటి జిగటపదా ర్థం విడుదలఅవుతోందనీ, తాను చేసిన పాపాలకు ఈ విధంగా అనుభవిస్తున్నాననీ అంటాడు. వీర్యం వ్యాధికనబడదు. ప్రోస్టేటుగ్రంధిలోకూడా వ్యాధి కనబడదు. మూత్రనాళంలో స్ట్రిక్చర్ కనబడదు, కనుక వ్యాధిప్రభావమేమీలేదు. అలాంట ప్పుడు ఇది అర్థంలేని భయామే. అయినా అతనికి వైఫల్యం ఎదు రవుతున్నదంటే, దానికి పిరికితనమే కారణమనక తప్పదు. యీ పిరికితనాన్ని గుర్తించకుండా లేనిపోని అంగికదోషాలను ఊహిం చుకుని ఆ వంకని తన అసమర్థతను సమర్థించుకుంటున్నాడన్న మాట.

అంగం చింత

కొంతమందికి అంగానికి సంబంధించిన మానసిక చింత

ఎక్కువగా వుంటుంది. దానిపై ఏ చిన్న పొక్కు లేచినా అదేదో బ్రహ్మరాక్షసిగా భావించి కుమిలిపోతూ ఉంటారు. డాక్టర్‌కి చూపించుకోవటానికి సిగ్గు అడ్డు వస్తుంది, అలాంటి ఇడ్డాలేవీ లేకుండా డాక్టరుకు చూపించుకుని వ్యాధి అయితే నయం చేయించుకోవటం, కాదంటే ధైర్యంగా ఉండటం అవసరం. తమ అంగం చిన్నదిగా ఉందనో, లేదా బాగా ముడుచుకుపోతోందనో కొంతమంది క్షోభపడుతూ ఉంటారు. అంగం పెరిగే మార్గాలేవీ లేవా అని అడుగుతూంటారు. వీళ్ళల్లో చాలా మంది భయాలకు ఆధారం లేదు. కేవలం ఈ రకం మానసిక వ్యాధిగా తయారయి రతి ఉత్సాహం లేకుండా చేస్తుంది.

మొత్తంమీద మన సమాజంలో లైంగిక న్యూరోటిక్స్ ఎక్కువమందే ఉన్నారు. వారి అసమర్థతను కప్పుకోవటానికి రకరకాల వంకల్ని వెతుకుతారు. ఏ సమర్థుడూ తన లైంగిక అసమర్థతను సూటిగా ఒప్పుకోడు. కనుక తన జననాంగానికి సంబంధించి ఏదో ఒక వ్యాధి ఉన్నదని చెపుతూనే ఉంటాడు. ఆ వ్యాధి అతని జననాంగంలోనో, దాని ఉపాంగాలలోనో, నిర్మాణంలోనో, చుట్టుపట్ల ప్రదేశాలలోనో ఉన్నదని భ్రమపడటం సహజం. ఇదంతా లైంగిక భయాలకు లక్షణం.

వృషణాలలో నొప్పి

ఉదాహరణకి ఒక పాతికేళ్ళ యువకుడున్నాడు. ఈయన

నకు వృషణాలలో నెప్పి ఎక్కువగా ఉంటుందంటాడు. మామూలు వైద్యంవల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగేది. మందువుచ్చు కున్నంతకాలమూ బాగానే ఉండేదట! మందు మానెయ్య గానే మామూలు బాధ తయారయ్యేది. నాలుగేళ్ళు గడిచి పోయాయి. అయినా ఆ నొప్పినుంచి విమోచనం కలగలేద న్నాడు. ఈ రకం నెప్పి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలవల్ల కలు గుతుంది.

ఒకటి. అస్ఖలితబ్రహ్మచర్యం.

రెండు. అసంతృప్తకామానుభవం.

ఈ రెండిటిలోనూ ఏది కారణమూ అని ఆలోచిస్తే మొద టిదే అని తేలింది. 'ఆ సంగతి డాక్టర్లకు చెప్పలేదేమీ?' అని అడిగాము. "వాళ్ళు నన్ను అడిగితేగా!" అన్నాడు. పెళ్ళిచేసు కున్నాక పోయింది.

చల్లగా లాగాలి

ఇలాంటి కేసుల్లో పేషెంటునుంచి సమాచారం సేకరిం చటానికి చాలా నేర్పూ ఓర్పూ ఉండాలి. అదొక కళ. బండ పద్ధతులవల్ల ప్రయోజనంలేదు. పైగా వ్యవహారం చెడుతుంది అవసవ్యమైన ప్రశ్నలు వేస్తే పేషెంటుకు అసహ్యం వేస్తుంది. చిరాకూ, కోపం వచ్చి జవాబు చెప్పటం మానివేస్తుంది.

ఉదాహరణకి ఒకామె గస్ట్రో-ఇన్ టెస్టినల్ ఇన్ఫ్లమే

షన్‌తో బాధపడుతుందనుకోండి. దీనికి కారణం మనోవ్యధయే అని అందరికీ తెలుసు. ఆమెను కడుపు పేగుల్లో మంట ఉందని చెప్పినతరువాత డాక్టర్ "మీ దంపతులిద్దరూ సరదాగా ఉంటారా?" అని అడిగాడు "అంటే?" అని ఆమె నవ్వింది. "అంటే ఏంలేదు. సరదాగా వుంటారా? అని అడుగుతున్నాను' అన్నాడు డాక్టర్. ఆయన ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? దాంపత్యంలో ఆమెకు సుఖసంతృప్తులున్నాయా, లేవా అని తెలుసుకోవాలని ఆవిడ ముఖలక్షణాలలో అసంతృప్త కామం కనిపిస్తూనేఉంది. కాని, ఎలా అడగాలో తెలియక ఆ డాక్టర్ అపహాస్యంపాల య్యాడు. ఇలాంటి ప్రశ్నలి, కొంటెగా నవ్వుతూ అడగకూడదు. నమ్రతగా, మర్యాదగా. స్పష్టంగా అడగాలి. సూటిగా, సీరియస్‌గా అడగటంలో తప్పులేదు గాస్ట్రిక్ (జీర్ణకోశ) వ్యాధులకు అసంతృప్త కామమే కారణమని ఈనాడు చాలా మందికి తెలియదు.

తమతమ వ్యాధులకు యేదోఒకమందు అర్జెంటుగా ఇచ్చెయ్యమని ఈ రకం పేషెంట్లు అడుగుతూఉంటారు. రోగి బలాత్కరిస్తున్నాడుకదా అని వైద్యుడుమందివ్వకూడదు. అవసరమైతే తప్పకుండా మందిస్తామని చెప్పాలి. సరియైన రోగ నిదానం చెయ్యకుండా మందులిచ్చి ప్రయోజనంలేదు. ఇప్పటికే ఈ పెద్దమనుషులు ఎన్నో మందుల్ని మింగేఉంటారు దొరికిన కామవర్ధకౌషధాలనన్నిటినీ వాడేఉంటారు. కావలసి

నన్ని ఇంజెక్షన్లు చేయించుకునేవారుంటారు. ఎన్నో అయింటుమెం టుల్ని పూసుకునేవుంటారు ఇన్ని మందులు వాడినా ఏమీ ప్రయోజనం కనబడనందుకే మనవరకూ వచ్చాడు. యీ సత్యాన్ని గ్రహిస్తే అతనిది మనోవ్యాధి అని తెలిసిపోతుంది. మనోవ్యాధికి మందు లేదుగదా! కనుక మందుకన్నా సరియైన మార్గం చూపిస్తే చాలు. అందుకే నేనంటాను, 'ఇన్నాళ్ళూ చొప్పన్న మందులూ తీసుకున్నారుగదా! ఆ మందులు మీ శరీరారోగ్యానికి చాలు. ఇక వాటిగురించి ఆలోచించకండి. మీలో ఆంగికమైన లోపం లేనప్పుడు, మీ శారీరిక ఆరోగ్యం సవ్యంగానే ఉన్నప్పుడు మీకింక ప్రయోజనంలేని మందుల్ని వాడదలచుకోలేదు. ఎంతోకొంత అంగస్తంభనం ఉంటోంది గనుక మీలో కామం చచ్చిపోలేదని అర్థం. మీరు ఎక్కువ సేపు అంగస్తంభనాన్ని నిర్వహించలేకపోతున్నారంటే దానికి కారణం ఈ రంగంలో మీకు తగిన అనుభవం లేకపోవటమే ఈతకొట్టడానికికూడా అభ్యాసంకావాలి. అలాగే రతికిన్నీ. సరియైన శాస్త్రవిజ్ఞానం లేకపోవటంవల్లనే మీకు అనవసర భయాలు పట్టుకున్నాయి. మందులు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. ఎన్ని మందులు తాగినా ఒక బియ్యంబస్తా ఎత్తగలరా? ఆ శక్తి రావాలంటే మీకు శరీర వ్యాయామం కావాలి; బలంకావాలి బలం కండరశక్తి మీద ఆధారపడింది. రతికి బలం అవసరం లేదు. ఉత్సాహమూ, నేర్పూ కావాలి. అన్నిటికీమించి ఆత్మ

విశ్వాసం కావాలి. మీ శరీరంలో అందుకు అనుకూలమైన శక్తి వుంది. ఆ శక్తిని ఎలా ప్రయోగించాలో, ఆ రహస్యమేమీకు తెలియదు. దానినే ఇప్పుడు మీకు చెప్తున్నా" అంటూ ప్రారంభిస్తాను. ఈ విధంగా అతనికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించి అంతర్గతశక్తిని మేల్కొలిపి, దానిని విజయవంతంగా ప్రయోగించే నేర్పునూ, నిగ్రహాన్ని తెలియజెప్పి— ఆ ప్రకారం చేయించి రుజువుచేస్తాను. అందుకే మా పేషెంట్లు మాకు కృతజ్ఞులైవున్నారు. ఆఖరికిది ఎంతో చిన్నవిషయంగా కనిపిస్తుంది తపాటి ముందే తెలుసుకోనందుకు విచారిస్తారు

ఈ విధంగా కొన్ని వేలమంది శీఘ్రస్ఖలనాన్ని, నపుంసకత్వాన్ని జయించి, సంతోషంతో వెళ్ళిపోవటం జరిగింది.

అయితే ఇక్కడొక రహస్యం చెప్పకతప్పదు. మనుష్యులందరికీ సమస్య ఒకటే అయినా వ్యక్తిగత సంస్కారం వేరు వేరుగా వుంటుంది. వారివారి మనోకుడ్యాల్లో వేరువేరు భయాలు, నిషేధాలు, అనుభవాలు గూడుకట్టుకుని ఉంటాయి. అందుకే ఏ ఇద్దరి విషయంలోనూ, ఒకేరకం వివరణ పనిచెయ్యదు. అందరికీ తలోవిధంగానూ చెప్పవలసివుంటుంది. యే మనిషికి ఏ విధంగా చెప్పినా మన మనస్సులో లక్ష్యం ఒకటే వుంటుంది. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికే భిన్నభిన్నమార్గాలను అవలంబిస్తాము.

అందుకే పేషెంటు మనదగ్గరికి వచ్చినప్పుడు ఏ ఒక్క

అంశాన్నీ దాచకుండా తన గత చరిత్రనంతా చెప్పాలి దానిని బట్టి అతనిపై ఎలాంటి వాతావరణపు ప్రభావంఉన్నదో మనకు అర్థమవుతోంది. అతని ఆమె ప్రస్తుతస్థితికి ఈ వాతావరణం ఎంతవరకూ తోడ్పడిందో తెలుస్తుంది. అతని ప్రస్తుత లైంగికశిగ్గరితనానికి కారణమైన భయాలస్థాయికూడా మనకు అర్థమవుతుంది. ఈ విధంగా డేటాను ప్రోగుచేయటం ఏమంత తేలికపనికాదు ఏవేవో మాటలసందర్భంలోనే అవసరమైన సమాచారాన్ని సేకరించటం జరుగుతుంది. దానినిబట్టి అసలు కేసును నిర్ధారించగలుగుతాము. ఆ వ్యక్తి జీవితానుభవంలోని ప్రతి సంఘటనకీ, సంఘటనల సముదాయానికీ ప్రాధాన్యత ఉంది. ఈ విధంగా ఆయన లైంగికజీవితానికి సంబంధించిన చిత్రపటం మన కళ్ళముందు ఏర్పడుతుంది. అతని జీవితవిధానానికి దీనికీ ఉన్న సామ్యతను నిర్ణయించుకోవాలి. లైంగిక జీవితానికీ, సామాన్య జీవితానికీ మధ్య చెలరేగిన సంఘర్షణలే ఒక్కొక్కప్పుడు ఏ మనిషినైనా నపుంసకుణ్ణి చేసివేస్తాయి అదీగాక, ప్రతీ మనిషికీ సామాజిక వైఖరిఉంటుంది. అదే అతని చైతన్యం. ఈ చైతన్యానికీ వ్యక్తిగత శారీరకావసరాలకూ సంఘర్షణవచ్చినా అతని మనస్సు ఛిద్రమయిపోతుంది. కనుక వాటినికూడా గమనించాలి. సెక్సుయందు మనిషికుండే వైఖరిలోనూ, కామశిల్పంలోనూ ఏ దోషంఉన్నా సవరించాలి. ఆ తర్వాత కామానుభవంలో అతనికి విజయం లభించేలా ప్రో

చిన్న విషయాన్నీ తెలియజెప్పాలి. సలహాలనూ, సూచనల్నీ, విధానాలనీ మళ్ళీమళ్ళీ చెప్పాలి. అతన్ని బేజారెత్తించకుండా అతని భాగస్వామి ఇవ్వవలసిన సహకారంకూడావుంది అదె లాగో ఆమెకు తెలియజెప్పాలి కామంపై ఆతనికి ఆధిపత్యం లభించాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం కలగాలి. అది కలిగించాలి ఈ ప్రణయకళకి సంబంధించిన నియమాలను పాటించేవారు తప్ప కుండా రతిని నిగ్రహించుకోగలుగుతారు.

హస్త ప్రయోగాలవల్ల కలిగేఅనర్థాలగురించినభయమే సామాన్య మానసిక నపుంసకులకు దుర్భరమవుతుంది. హస్త ప్రయోగంయొక్క యదార్థఫలితాలగురించి తెలియజెప్పకుండా ఆ భయాన్ని పోగొట్టకుండా ఈ రకం నపుంసకత్వాన్ని పోగొ ట్టటం సాధ్యంకాదు. ఆ భయంపోయేదాకా వారు రతిలో పాల్గోలేరు.

'నా పథ్నాల్గవఏటనుంచీ పదహారవయేటిదాకా హ ప్ర లో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత అప్పుడప్పుడు పాల్గొనేవాడిని ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరాలనుంచి పూర్తిగా మానుకున్నాను. అంటూ మన పాఠకులు చెపుతూఉంటారు ఈ మానుకోవట మన్నది నిజంకాదు. కాని, మళ్ళీ మనం ప్రశ్నించకుండా ఉండేందుకై అలా చెపుతారు యేదియేమైనా వీళ్ళు హస్త ప్రయోగానికి పాల్పడినమాటనిజం. కనుకనే వీరిలో బలీయ మైన ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు. ఆత్మక్షోభ బయలుదేరాయి.

ఈ విషయమై మనం ప్రశ్నించినకొద్దీ వీళ్ళు బాధపడతారు. జవాబు చెప్పటానికి సందేహిస్తారు. కనుక "నువ్వు అత్యధికంగా హస్తప్రయోగం చేశావా?" అని వీరిని ప్రశ్నించకూడదు. యేదో జనరల్‌గా మనంమాట్లాడితే క్రమక్రమంగా పేషెంటుకు ధైర్యంచిక్కి అతనే పూర్తిగా నిజం చెప్పివేస్తాడు. అప్పుడే ఆ విషయంగురించి సరిగ్గా ఆలోచించవచ్చు.

చాలామంది తమ బలహీనతల్ని ప్రత్యక్షంగాగాక, పరోక్షంగా అంగీకరిస్తారు ముఖంముందు చెప్పటానికి చాలా సిగ్గుపడతారు. అందుకే కాగితంమీదవ్రాసి ఇవ్వమంటాం. అది కొంత తేలిక

ఒకతను తానెన్నడూ స్వయంతృప్తికి పాల్పడలేదనీ, సహజమైన స్త్రీసంపర్కంలోనే గడిపాననీ అన్నాడు. కొంత సేపు ప్రసంగం అయినతర్వాత యధాలాపంగా ఒక ప్రశ్న వేశాడు. 'యేమండీ, హస్తప్రయోగం చాలా ప్రమాదకరమనీ, దానివల్ల మానసికబలహీనత యేర్పడుతుందనీ, కొంత మందికి పిచ్చికూడా యెత్తుతుందనీ నాతో ఒక మెడికల్‌స్టూడెంటు అన్నాడు. అది నిజమేనంటారా?" అని అడిగాడు. దీని అర్ధమేమిటి? తన గతానుభవాలకి అతను పశ్చాత్తాపడుతున్నాడన్నమాట! దానివల్లతనకేదైనాప్రమాదంరానుందేమోతెలుసుకోవాలనికూడా అభిలాషపడుతున్నాడు నేనీప్రశ్నకు సూటిగా సమాధానం చెప్పలేదు. మర్మంవిడిచి మాట్లాడటం చేతకాని

వాళ్ళకు మనంకూడా మనసువిప్పి చెప్పటంలో ప్రయోజనం లేదని నా అభిప్రాయం దానివల్ల తనకేమీ ప్రమాదం లేదని నేను హామీ ఇవ్వాలని అతని కోరిక! గడుస్తున మేకధా!

హస్తప్రయోగం మంచిచెడ్డలు

హస్తప్రయోగంవల్ల ఏ రకం అనర్థాలు కలుగుతాయో, లేక కలగవో ప్రతీ పేపెంటుకూ చెప్పటానికిబదులు దానిగురించి స్థూలంగా మాట్లాడటం మంచిదని నా అభిప్రాయం. నేనయితే ఇలా చెప్తాను.

"చాలామంది మగవాళ్ళు తమజీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు హస్తప్రయోగం చేసినవాళ్ళే. కొందరు ఎక్కువగా చేసివుండవచ్చు. కొందరు తక్కువగాచేసివుండవచ్చు. కామోద్రేక శమనానికి హస్తప్రయోగం మార్గాంతరంగా వినియోగింపబడిందన్నమాట! ఈ విధంగా వారి కామం చల్లారటం జరిగింది దీనివల్ల ఎవరికీ ఏ విధంగానూ శాశ్వత నపుంసకత్వంగానీ లేదు అనగా పెద్ద ప్రమాదమేదీ జరగలేదనే అర్థం. దానిగురించిన చింతమాత్రమే మనుష్యుల్ని కృంగదీసి వారిలో కామేచ్ఛ నశించిపోయేటట్లు చేసింది. ఈ సంగతి నాకెలాగ తెలుసు? యూరోల జిస్టులకీ, సెక్సాలజిస్టులకీ, న్యూరోలజిస్టులు ఎలా తెలుసు? యువతీ యువకుల సమస్యల్ని శ్రద్ధగా మేము అధ్యయనం చేయటంవల్లనే. కౌమార వివాహాలనిషేధంవల్లనే ఈ హస్తప్రయో

గం మన దేశంలో పుట్టింది. దీనివల్లనే మగవాళ్ళకు ఆత్మవిశ్వాసం నశించిపోయింది. ఆత్మన్యూనతాభావం ప్రబలింది. పాశ్చాత్య దేశాలలోవలె యువతీయువకులకు కోర్టింగూ డేటింగూ మన దేశంలో కూడా అంగీకరింపబడేపక్షంలో యీ అనర్థాలుండవు.

"సాంఘిక శాస్త్ర నేత్తలంతా ఈ సత్యాన్ని గుర్తించవలసిన అవసరముంది. వీర్యంవంటి జీవపదార్థాన్ని అనవసరంగా పాడుచేసుకోవటం మంచిదికాదని సాధారణంగా ఎవరైనా చెపుతారు. అంతమాత్రాన, అలాచేసుకొన్నవారు సర్వనాశనమయిపోతారనుకోవటం భ్రమ. అంతమాత్రాన పురుషత్వంపోదు. మనుష్యుల్ని భయపెట్టటంద్వారా వారిని మంచిదారిలో పెట్టవచ్చని పూర్వకాలపు సంస్కర్తలు అభిప్రాయపడేవారు. మనుష్యులికి సత్యం తెలియజెప్పటంద్వారా వారిని బాగుచేయవచ్చునని మేము విశ్వసిస్తున్నాము. హస్తప్రయోగం చేసినవారికి పిచ్చెత్తుతుందని అనుకుంటే మీకీపాటికి పిచ్చెత్తేఉండాలి అలాంటిదేమీ జరగలేదు. మీ ఆరోగ్యం బాగానేఉంది. భయం నిరోధించకపోతే కామవాంఛకూడా సవ్యంగానే ఉంటుంది. నామాటనమ్మండి. ఇప్పటికీ మీకు అంగస్తంభనశక్తి వుంది. స్ఖలనమూ జరుగుతూంటుంది. ఎటొచ్చీ భార్యను సంతృప్తిపరచలేనన్న భయంమాత్రమే మిమ్మల్ని పట్టుకు పీడిస్తోంది. అది వేరే విషయమని ఎందుకన్నామంటే, అందుకు

అనుసరించవలసిన రతవిధానాలు వేరేఉన్నాయి. అవి నేర్చు కుంటే వస్తాయి. రతిలో ఒకటిరెండు నిముషాలకన్నా మించి నిలవలేనివాళ్ళుకూడా వాటిని అనుసరించి భార్యకు సంపూర్ణ సంతృప్తినివ్వగలిగారు. మీరూ ఆ పని చేయగలరు.

"క్రితంతరంవరకూ సెక్సుమనస్తత్వవిజ్ఞానం అభివృద్ధి పొందలేదు. కామోద్రేకం గురించి ఏ చిన్న చర్చచేసినా పాప మనే అభిప్రాయం మేధావుల్లో ఉండేది. దానిగురించి మాట్లాడ టమే అసభ్యమనుకునేవారు కామం మహాపాపమనీ, దుష్టమనీ చెప్పి మన ప్రజానాయకులు మన సమాజాన్ని అదుపులో ఉంచాలనుకున్నారు. ఆ రోజుల్లో పరమాత్మకీ ఆత్మకీ మధ్య మధ్యవర్తిగా మతాధిపతులుండేవారు. కామాన్ని అదుపులో ఉంచకపోయినట్లయితే స్త్రీలకు రక్షణఉండేదికాదు. స్త్రీలను చెరచటం, ఎత్తుకుపోవటం, చంపటంవంటి సాంఘిక అత్యాచా రాలను, దౌర్జన్యాలనూ అరికట్టాలంటే ప్రకృతిసహజమైన కామానికి కృత్రిమమైన నియమనిబంధనల శృంఖలాలను తగి లించక తప్పలేదు. పరదారాపహరణం, వ్యభిచారం శిక్షార్హ మైన నేరాలనటంలో సందేహంలేదు. అవి జరగకుండా నివా రించటానికి గాను కామం పాపమని చెప్పవలసి వచ్చింది. దాం పత్యజీవితంలో కామం పాపంకాదు; పుణ్యమే. కాని, మతాధి పతులు చెడుకు వ్యతిరేకంగా చేసిన ప్రచారం మెక్కువయి దాంపత్యజీవితంలో కామాన్నికూడా అణచివేసింది. వివాహం

అనేది మతం అంగీకరించిన లైంగికసంబంధమేగదా! ఇక్కడ కామం విశృంఖలంగా ఉండాలి. అలా జరగలేదు. సాంఘికసంక్షేమానికి అవసరమైన కామద్వేషమే దాంపత్యజీవితంలోనూ కొనసాగి, అందలి ఆనందాన్ని భగ్నం చేయజొచ్చింది. యీ పవిత్రవైఖరితో వ్యభిచారం ఎంతవరకూ మాటుమణిగిందో మనకు తెలియనిది కాదు; హస్తప్రయోగం పెరిగింది. కాని దాంపత్యసుఖమే పూర్తిగా ఇగిరిపోయింది. కనుక దాంపత్యసంబంధాన్ని పునరుద్ధరించాలంటే దాంపత్యంలో కామం పుణ్యమన్న ప్రచారం జరగాలి.

పూర్వకాలానికీ ఈ కాలానికీ చాలా తేడా వుంది పూర్వంకన్నా ఈనాడు మానవవిజ్ఞానం పెరిగింది. ఈనాటి ప్రజలు ఎవరికివారే ఆలోచించటం, తర్కించి నిర్ణయించుకోవటం నేర్చుకున్నారు. తమకోసం ఇతరులు ఆలోచించిపెట్టటాన్ని వారు అంగీకరించటం లేదు. కామంవల్లనేకదా కొత్తప్రాణి అవతరిస్తున్నది. కనుక ప్రాణిని సృష్టించే ఈ బృహత్కార్యం పాపమెలా అవుతుందని నేటివారు అడుగుతున్నారు.

కామాన్ని ధర్మబద్ధంగానే అనుభవించాలి. అధర్మబద్ధంగా కాదు. అధర్మబద్ధమైన కామానికి అవమానపడాలేగాని ధర్మబద్ధమైన కామానుభవానికి కాదు కామంవల్లనే సంసారమూ, సంతానమూ ఏర్పడుతున్నాయి. కనుక, సమాజవైఖరి కామాన్ని కుటుంబానికి పరిమితి పరచటంలో తప్పులేదు. స్వత

హాగా కామం చెడ్డది కాదు. కామాన్ని వినియోగించటంలో ఉండే రీతి, అవినీతులబట్టే మంచి చెడ్డలేర్పడుతున్నాయి. కనుక అపద్వార్గాలలోంచి కామాన్ని విడతీయాలి. అది స్వతహాగా శత్రువు కాదు.

ఈ విధంగా కామానికి స్వేచ్ఛ లభించటానికి యెందరో తోడ్పడ్డారు ముఖ్యంగా తత్వవేత్తలు, కవులు, వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు ఇందుకు దోహదం చేశారు. జీవితాన్ని విజయమంచేసే శక్తుల్లో కామం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తించాలి.

పూర్వకాలంలో చాలా వ్యాధులకి మూలకారణమేమిటో చాలామందికి తెలియలేదు. కనుక సమస్త వ్యాధులూ అత్యధిక రతివల్లనూ, హస్తప్రయోగంవల్లనూ వచ్చాయని భావించారు ఆ మాట చెపితేగాని పేషెంట్లకు సంతృప్తి కలిగేది కాదు. ఈ ఆధునిక శతాబ్దంలో వైద్యశాస్త్రం యెన్నో కొత్త మలుపులు తిరిగింది. మానసిక ప్రభావం గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాం మానవ మేధను పరిశోధించిన మహా పురుషులందరికీ నమస్కరించాలి. మానసిక ప్రభావంగురించి శరీరశాస్త్రజ్ఞులూ, తత్వవేత్తలూ యెన్నో కొత్త విషయాలను కనిపెట్టారు. లైంగికవిషయాలను నిర్మొగమాటంగా చర్చించిన, బ్రిహ్మ, నంది, వాత్స్యాయన, ఎల్లిస్, కిన్సేవంటి మహా పురుషుల్ని, ఋషుల్ని స్మరించకుండా ఉండలేం. హస్తప్రయోగం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను గోరంతలు కొండంతలుగా

చిత్రించి తమ అజ్ఞానాన్ని రుజువుచేసుకున్న పాతకాలపు వైద్య
శాస్త్రజ్ఞుల బలహీనత ఏమిటో ఆధునిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు
గమనించారు. కనుక పూర్వంలా భయపడవలసిన అగత్యత
లేదన్నారు.'

ఈ సందర్భంగా లోకజ్ఞానానికి సంబంధించి చాలా విష
యాలు చెప్పిన తర్వాత మునిస్వామి అంటారు— 'ఇక మీ సంగతి
మీ జీవితంలో [illegible] జరిగిన దానివల్ల కలిగిన ప్రమాద
మేదీ లేదు. అయిందేదో అయింది. ఇప్పుడు మీ ముందొక పెద్ద
సమస్యవుంది. మీరు పెళ్ళిచేసుకోబోయే అమ్మాయితోగాని,
మీరు పెళ్ళాడిన అమ్మాయితోగాని ఉభయులకూ సంతృప్తి
అన్యోన్యవిధంగా కాపురం చెయ్యవలసిన బాధ్యత ఇప్పుడు మీపై
ఉంది. మీ మెదడుగాని, వెన్నెముకగాని, కామకేంద్రాలు
గాని, ప్రోస్టేటుగ్రంథి వృషణాలు, చివరికి మీ శిశ్నంగాని
ఏమాత్రం దెబ్బతినలేదని విశ్వసించండి. మీ రక్తం ఏమీ
చెడిపోలేదు మీ జననాంగాలు ఆరోగ్యంగానే వున్నాయి.
మీ శరీరంలో ఏ వ్యాధి ప్రవేశించలేదు. మీలాంటివారినెం
దర్నో నేనెరుగుదును. అంతా ఇప్పుడు హాయిగా ఉన్నారు."

ఈ విధంగా ఆ మనిషి మనసును ఏమాత్రం నొప్పించ
కుండా ఈ సున్నితమైన విషయాన్ని తెలియజెప్పాలి. అందరికీ
ఒకేసూత్రం వర్తించదు. అవతలిమనిషి భయతీవ్రతనీ, విద్యా
స్థాయినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆ మనిషికి తగ్గట్టుగా చెప్పాలి.

ఎంతోకొంత వైద్యం చదువుకున్నవాళ్ళు తమ శరీరఆరోగ్యం గురించి అడుగుతారు. ఇతరులు తమ మానసిక ఆరోగ్యం గురించి అడుగుతారు. స్త్రీ స్పర్శమాత్రాన స్ఖలించేవారు తమ లైంగికబలం గురించి ఆందోళనపడటం సహజం. "దాని వల్లనే ఇలా అయిపోయానా?" అని ప్రశ్నిస్తారు బలం కండర శక్తి వల్ల వస్తుంది. పురుషాంగానికి బలంతో సంబంధంలేదు, అందులో కండరాలు లేవు టిస్యూలే ఉన్నాయి. కనుక వాం ఛను అదుపులో పెట్టుకోలేకపోవటంవల్లనే అలా అవుతున్నది. అని చెప్పినా వారికి అర్థంకాదు. ఏదిఏమయినా మనదగ్గర చనువు యెక్కువయితేగాని పేషెంటుకు భయంపోదు; అతనికి భయంపోతేగాని ధైర్యంగా అంతరంగిక భయాలను వెల్లడి చెయ్యడు.

అంగపరీక్ష జరిపి ఏ డాక్టరయినా అతని జననాంగ నిర్మాణం సవ్యంగాఉందోలేదో నిర్ణయించగలడు. అంత మాత్రాన పేషెంటు సమస్యతీరదు. కనుక అతని స్వప్న సుందరి లక్షణాలేమిటో తెలుసుకోవాలి. అవి అతని భార్యలో యెంతవరకూ ఉన్నాయో చెప్పించాలి. అతని మనస్సులోని భయాలన్నిటినీ తొలగించెయ్యాలి. రతి నిర్వహణ విధానాల్లో శిక్షణఇవ్వాలి. అప్పుడుగాని పేషెంటు బాగుపడడు. ఇదంతా డాక్టర్ల వల్ల అవుతోందా?

ఈమధ్య ఒకాయన మా కార్యాలయానికివచ్చాడు.

నలభయ్యవపడిలో ప్రవేశించాడు. ఇరవయ్యేళ్ళ వయసు గల అమ్మాయి ప్రేమలోపడ్డాడు. ఆమెను సంతోషపెట్టగల సమర్థత తనకు లభించేలా చెయ్యమన్నాడు. ఈ పెద్దమనిషి తనకు బలాత్కారంగా అంగస్తంభన పొందటంకోసం మూత్రవాహికకు కృత్రిమమైన ప్రేరణ కల్పించుకోవటంప్రారంభించాడు. ఆది చాలా ప్రమాదకరమయిన ప్రయత్నంఇలాంటిప్రయోగం ఆతని కామసామర్థ్యాన్ని సంపూర్ణంగా నాశనంచేస్తాయి. అలాంటి దుష్ప్రయోగాలు మున్ముందు చెయ్యవద్దని హెచ్చరించాము. వారానికో పదిరోజులకో ఒకసారికన్నా స్త్రీసంపర్కం పనికిరాదని చెప్పాము. అతని ప్రోస్టేటుగ్రంథి చెడిపోయింది అయినా అతను మేము చెప్పినమాట వినలేదు. ఆ అమ్మాయితో ఆదేపనిగా రాత్రింబగళ్ళు గడపటం ప్రారంభించాడు. కొన్ని వారాలు గడిచేసరికి వాళ్ళిద్దరూ విడిపోయారు. వయస్సులో, వైఖరిలో చాలా తేడా ఉన్న దంపతులు ఆట్టే కాలం కలిసివుండలేరు.

మానసికనపుంసకత్వం గలవాళ్ళు చెప్పినదంతా నిజం కాదు. సందర్భాన్నిబట్టి ఆ మాటల మంచిచెడ్డలు మనమే అంచనా వేసుకోవాలి.

సర్వసామాన్యంగా మగవాళ్ళు స్త్రీనిగురించి సరిగా అవగాహన చేసుకోరు. వారికి స్త్రీతత్వం బాగా తెలిసివుంటుందనుకోవటం తప్పు. మగవాడికి లౌకిక విషయాలు బాగా తెలు

స్త్రీ మనసు, అందులోనూ కామంవిషయంలో స్త్రీలు చాలా అమాయకులని, వాళ్ళకేమీ తెలియదని ఒక అపప్రథ ఉంది. సత్యం ఇందుకు విరుద్ధంగా ఉందని పరిశోధకులు గమనించారు. నిజంగా మగవాడు తెలివైనవాడయితే, తన పుంసత్వాన్ని ప్రదర్శించటంలో ఏమాత్రం గొర్రెలా ప్రవర్తించడు గదా। కాని, అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాడు. కనుక, కామశిల్పానికి సంబంధించిన ప్రాథమిక అంశాలనుకూడా అతనికి తెలియజెప్పాలి. రతిలో అతని వ్యక్తిత్వం నిలబడేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. బలమయిన ఉద్రేకం కలిగినప్పటికీ స్త్రీ ఏ విధంగా ఆవేశాన్ని అదుపులో ఉంచుకుంటుందో, ఆ విధంగా అతనుకూడా నిగ్రహించుకునే సామర్థ్యం లభించాలి. అప్పుడుగాని ఆమె ముందు నిలబడలేడు. మగవాడు స్త్రీకన్నా బలంలో, ధైర్యంలో, సాహసంలో మొనగాడని సాహిత్యం రుజువుచేసింది. స్త్రీని అబలగా తూర్పారబట్టింది. స్త్రీ పురుషుల నిజమయిన బలాబలాలు తేలవలసిన సంగమరంగంలోకి వచ్చేసరికి అంతటి వీరుడూ, శూరుడూ, మహాబలుడూ అయిన పురుషుడు ఒక్క అబల ముందు చిత్తయిపోతున్నాడు. మహిషాసురమర్దనిలా స్త్రీ విలయతాండవం చేస్తున్నది. అతగాడు ఆమె పాదాలకింద నలిగి హతాశుడూ, హతభాగ్యుడూ అవుతున్నాడు. ఎందుచేత? మగవాడికి తన శక్తిని అదుపులో ఉంచుకోవటం చేతకాదు, ఆ శక్తి క్షణంలో విజృంభించి, మరుక్షణంలో పూర్తిగా చల్లారి

చల్లారిపోతోంది. స్త్రీశక్తి దీనికి విరుద్ధమయింది. అది ఒకే క్రమంలో బయలుదేరి తానురాను బలాన్ని పుంజుకుని మహా వృక్షాన్ని సహితం కూకటివేళ్ళతో పెల్లగించే సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ప్రభంజనంలా సాగుతుంది. మగవాడు వట్టి సుడిగాలి. అందుకే కస్త్రీలో ఎందరినయినా చిత్తుచేయగలవస్తాడు కూడా రతిలో స్త్రీ ముందు చిత్తయిపోతున్నాడు స్త్రీ పురుషుల కామోద్రేకానికి విశృంఖల విహారాన్ని అనుమతించినట్లయితే సహజంగా జరిగేది ఇదే. అందుకే హిందువులు పురుషుని ఆధిపత్యాన్ని నిలబెట్టటంకోసం అతనికి కామస్వేచ్ఛనిచ్చి, స్త్రీకి కామేచ్ఛను చంపివేశారు.

ఇలా చంపివేయుటంవల్లనే స్త్రీల ఆత్మన్యూనతాభావం పెరిగింది. రతి నరకంగా వారికి తయారయింది. "పెళ్ళి ఇంత నరకంగా ఉంటుందంటే, నేను పెళ్ళే చేసుకోకపోయే దాన్ని" అంటుందామె. ఆమె స్వేచ్ఛగా కామసంతృప్తిని పొందే అవకాశం లేనందుకు ఆక్రోశిస్తుంది. తానెంతో ప్రేమించిన స్త్రీ, ఆరాధించిన స్త్రీ శరీరాన్ని తొలుదొల్కటంలో పరాజయం పొందినందుకుగాను మగవాడుకూడా ఆత్మవిశ్వాసం సడలి లోలోపల కృంగిపోవటం చూస్తున్నాం. వాళ్ళిలా ఎందుచేత విఫలమయ్యారు? ఇ ఇద్దరూ ఒకరికొకరు ఎందుచేత సరి బుచ్చుకోలేక పోయారు? వాళ్ళకొచ్చిన యిబ్బందిఏమిటి? వాళ్ళిద్దరిలోనూ ఆత్మక్షోభ, ఆత్మన్యూనతాభావం ఉండటమే

కారణం. ఆ రెండిటినీ ఆ ఇద్దరినుంచీ తొలగించగలిగిననాడు వాళ్ళు ఉభయులూ తమ ఆవేశాలను అదుపులో ఉంచుకుని సమర్ధతతో కామసంతృప్తిని పొందగలరు. ఇది శిక్షణద్వారా తప్పక లభిస్తుంది.

స్త్రీలను ఉద్యోగాలకు తయారుచేస్తున్నాం. వంటింటి పనులకి తయారుచేస్తున్నాం. కాని, దాంపత్యానికిమాత్రం తయారుచేయుటంలేదు. అందుకే స్త్రీజాతి దాంపత్యజీవితంలో నిరాశానిస్పృహలకు లోనయి విపరీతంగా క్షోభించిపోతోంది.

ఆడపిల్ల పుష్పవతిఅయి స్త్రీగా పరిణమిస్తున్నదశలో తన శరీరంలోని వొంపుల్నీ, సొంపుల్నీ చూసుకుని మురిసి పోతుంది. మగవాడి అంగనిర్మాణం యెలాఉంటుందో ఊహిం చుకుంటుంది. తన అంగనిర్మాణానికీ, మగవాడి అంగనిర్మాణా నికీ తేడాని గమనిస్తుంది సంధానం పొందాలనీ, సంతానం పొందాలనీ కలలుకంటుంది. కాని. అందుకు సంబంధించిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ఏమాత్రం ఆమెకు లభించదు. యెవరూ చెప్పరు. ఆమె తనంతతాను తెలుసుకోవాలని యేమాత్రం ప్రయత్నించినా నలుగురూ తిట్టిపోస్తారు. కనుక యెంత తెలి వైన ఆడదానికైనా రతి మనస్తత్వం తెలియదు. తనని తన భర్త సంతోషపెట్టాలని అనుకుంటుంది. తననుంచి యే ప్రయ త్నం లేకుండానే ఆమెను అతగాడు అయాచితంగా సంతోష పెడుతూఉండాలి. ఇదెలాగ సాధ్యమని ఆలోచించదు. సరే.

అంతవరకూ ఆమె కామద్వేషంతో పెరిగింది. కామం మహాపాపమన్న అభిప్రాయాన్ని ఆమెలో ఆమె బంధువర్గమంతా నూరిపోశారు. కనుక దాంపత్యజీవితంలోకూడా ఎప్పుడైనా తనంతతా చొరవతీసుకోవటం జరిగితే, అదేదో పాపపు పని చేశాననుకుని సిగ్గుపడిపోతుంది; కుమిలిపోతుంది.

'నీతినియమాలులేని' ఈ యుగంలోకూడా ఆడపిల్లలు భయంతోనే పెరుగుతున్నారు. సమాజం వాళ్ళని అన్నివిధాలా భయపెడుతూ, ఆ కట్టడిలోనే పెంచుతోంది. కనుక, పెళ్ళయినతర్వాతకూడా కట్టుకున్న భర్తతో సైతం స్వేచ్ఛగా వుండలేకపోతున్నారు. కారణం? వాళ్ళ లేతమనస్సుల్లో పెద్దలు కలిగించిన అభిప్రాయాలే. "అది తప్పు; ఇది తప్పు. కామం మహాపాపం; మగాళ్ళంతా పశువులు' వగైరా మాటలతో వారు అమాయకులైన ఆడపిల్లలకు పురుషద్వేషం కలిగిస్తున్నారు. అదే వారి మనస్సులో జీర్ణించిపోయి, మగవాళ్ళపై ద్వేషభావాన్ని, కామానుభవంపై జుగుప్సనీ రేకెత్తించి, అసంతృప్త దాంపత్యజీవితానికి మార్గదర్శకమవుతోంది.

ఈ రకం సెక్సువల్ కాంప్లెక్సెస్ అన్నియుగాలలోనూ స్త్రీలకు ఉంటూ వచ్చాయి. ప్రాచీననాగరిక దేశాలయిన రోమ్, గ్రీసులలో స్త్రీలను ఈ దిగువవిధంగా విభజించారంటే వేరే చెప్పాలా?

1. ఇంటిగ్రైస్— పురుషసంపర్కాన్ని పూర్తిగా నిరో

ించేస్త్రీలు,

2. ఫ్రిజిడ్లై- విసుక్కుంటూ, అసహ్యించుకుంటూ భర్తలకు శరీరాన్ని అప్పగించేస్త్రీలు.

3. సెమిఇంటిగ్రై- బాహ్యశృంగారానికి మాత్రమే అంగీకరించి, రతికి ఒప్పుకోనిస్త్రీలు.

4. ఫిలాస్టార్గ్రై- తలిదండ్రులమీద వ్యామోహంతో భర్తతో కాపురం చెయ్యటానికి తిరస్కరించేస్త్రీలు.

5. లెస్బియె- స్త్రీలతో మాత్రమే సంపర్కించే స్త్రీలు.

6. విర్టైల్స్- కామంలో మగవాడిని ఒత్తుచేసే స్త్రీలు.

7 జెలోటిప్- ఎక్కువగా అనూయుగలస్త్రీలు.

8. డాక్టోరె- మేధావులైనస్త్రీలు; మగవాడిపై ఆధిపత్యం చెలాయించేగకం.

9. సములు- మగవాడిని తమతో సమంగా భావించి ఆదరించే సరళ స్వభావులు.

కనుక మొదటి ఎనిమిదిరకాల స్త్రీలకూ, ఈనాటివలె ఆనాడుకూడా లైంగికసమస్యలుండేవని భావించవచ్చు. అందుకు సందేహంలేదు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ పడకగదిలో మంచంమీదకూర్చుని ఎన్నో సామాన్య విషయాలను చర్చించుకోవటం జరుగుతోంది. అయితే తమకు ఇష్టమైన కామానుభవానికి సంబం

పించిన విషయాలనుమాత్రం ఎందుకు మాట్లాడుకోకూడదు? ఒకరి ఇష్టానిష్టాలు ఒకరికి తెలిస్తే దానినిబట్టి సర్దుకుపోవచ్చు గదా? నిజమే. కాని, వాళ్ళకు ఈ విషయంలోమాత్రం దైర్యం వుండదు. ఇతర పురుషులంతా తమ భార్యలకు ఏంచేస్తున్నారో ఆ విషయంలో మగవాడు తనకు సహజంగా ఆధిక్యత ఉండా లని కాంక్షిస్తాడు. తనకున్న లైంగికభయాలను, అవమానా లను తన భార్యకు తెలియజెప్పటానికి ఇష్టపడడు. ఆమె సల హానుగాని, సూచననుగాని అర్థించడు, అతని అహంకారం అందుకు అడ్డంవస్తుంది. తన భార్యకు తనతోతప్ప మరొకడితో అనుభవంలేదుగదా! కనుక తాను చెప్పకపోతే ఆమెకు మాత్రం తన లోపం యెలా తెలుస్తుందనుకుంటాడు. ఏంత వెర్రివాడు! గిల్లితే నెప్పిపెడుతుంది; ముద్దుపెట్టుకుంటే మత్తె క్కుతుంది.— ఇవి అనుభూతులు. నెప్పిపెట్టేలా గిల్లటం చేత కాకపోయినా, మత్తెక్కేలా ముద్దుపెట్టుకోవటం చేతకాక పోయినా ఆ మొగుడు అసమర్థుడని ఆమె గ్రహించలేదా? అత నితో రతిసమయంలో దానివల్ల ఆమెకు కలిగే తృప్తి, అసం తృప్తిపై ఆధారపడే అతని విలువను ఆమె నిర్ణయించుకోదా? దీనికి అనుభవంకావాలా? అక్కరలేదు. స్త్రీలకు ఆ రకం అవగా హన సహజ ప్రవృత్తి. ఎంతటి పరిహాసమయంలోనైనా తన హావభావాలను పైకి పొక్కనివ్వకుండా దాచుకునే విద్య స్త్రీ జాతికి పుట్టుకతో వచ్చింది. రతిలో విఫలుడవుతున్న తనభర్త

యొక్క భగ్నప్రయత్నాలను చూసి, ఏమీ ఎరగనట్లు నటి
స్తుందేగాని, నిజంగా గ్రహించలేని అమాయకురాలుమాత్రం
కాదు. కనుక "మనం ఏంచెయ్యాలి? నేనేదిచేస్తే నీకు ఆనం
దంగా ఉంటుంది? లేక, నువ్వే చెప్పు!" అని అడగటం ఉత్త
మం. అలా అడిగే ధైర్యంలేక, ఏమీ చేతకాకపోయినా
ఎలాగో మెప్పించాలన్న తాపత్రయంతో విఫలుడయిపోయి,
తన ఆడంబరానికి తానే బలిఅయిపోతాడు మగవాడు. తాను
మగవాడు గనుక దాంపత్యంలో తానే ఉన్నతుడననీ, స్త్రీ
గనుక ఆమె తనకన్నా తక్కువని మగవాడు భావించినంత
కాలం ఆ దాంపత్యాన్ని సరిదిద్దటం సాధ్యమయ్యేపనికాదు.

రతి స్త్రీ పురుషులలో ఏ ఒకరికో సంబంధించిన విష
యంకాదు. ఉభయుల ఆశ దానికీ సమానంగా సంబంధించిన
విషయమే. ఈ సత్యాన్ని తెలియని మూర్ఖుడే తన భార్యకు
కామోత్సాహంలో తనతో సమానత్వాన్ని గుర్తించడు. స్త్రీ
సుఖాన్ని కించపరిచి, తన సుఖానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చుకునే
పురుషస్వభావమే భార్యల్ని జాణలుగానో, జడురాళ్ళుగానో
మార్చివేస్తోంది. అన్నివిషయాలలోనూ పురుషుడు తానే విజే
తను కావాలనుకుంటాడు సమరరంగంలోఅయితే అది వీరో
చితమే. కాని, స్మరరంగంలోమాత్రం ఆ వైఖరిచెల్లదు. ఉభ
యుల శరీరాలు చల్లారటానికీ, ఉభయుల మనస్సులూ ఏకీభ
వించటానికీ ఉభయులూ సామరస్యం పొందాలి. అనగా రాజీ

పడాలి. అందుకు తగిన పరస్పరస్నేహపూర్వక అవగాహన లేనిదే వారి దాంపత్యం రాణించదు.

లైంగికబలహీనతగల పురుషుణ్ని సరిదిద్దాలని మేము ప్రయత్నించటంలో ప్రధానలక్ష్యం ఒక్కటే- ప్రేమవ్యవహారాల్లో అతనికి మానవత్వం నేర్పాలని. నూటికి తొంభయి మంది భర్తలకు మానవత్వంలేదు. మగవాడు రతిని తన స్వవిషయమనుకుంటాడు. కాదు. రతి యెన్నటికీ ఏకపాత్రాభినయం కాదు. అందులో ఇద్దరు భాగస్వాములున్నారు. వాళ్ళ జననాంగనిర్మాణాల్లో తేడావున్నమాట నిజమే అయినా వాళ్ళ అనుభూతులుమాత్రం ఒక్కటే. అందుకే ఇద్దరూ ఒకేపద్ధతుల్ని అనుసరించాలి, ఒకేవిధంగా ఆనందించాలి. పుంలింగం గొప్పదనిగాని, స్త్రీలింగం తక్కువదనిగాని అనుకోకూడదు. రెండిటికీ ఒకదానిఅవసరం ఒకదానికుంది. పురుషాంగం స్థూపాకారంలో ముందుకు పొడుచుకుని రావచ్చు. బీజవాహిక నొక్కులు నొక్కులుగా ఉన్న సొర కావచ్చు. అయినా అవి రెండూ ఒకే రకం టిస్యూలతో తయారయినవే. శరీరంలోని ఇతర అంగాల వంటివే. యెటొచ్చీ రూపురేఖల్లోనే తేడా.

మానవశరీరంలోని ఇతర అంగాలకీ వీటికీ ఒకే ఒక్క తేడావుంది; అది మన వైఖరిలో తేడా. శతాబ్దాల తరబడి పురుషాంగాన్నీ, యోనినీ పవిత్రాంగాలుగా భావించటం జరిగింది. లేదా చూడరానంత జుగుప్సాకరంగా భావించటం జరిగింది.

అందుకే మానవజాతి తనకు చైతన్యం వచ్చినప్పటినుంచీ రావి ఆకుతో వాటిని కప్పిపుచ్చటం జరిగింది పూజనీయంగా భావించటంవల్లనే అశ్వత్థపత్రాలతో (రావిఆకులతో) శివలింగాన్ని అర్చించటమూ జరుగుతోంది. జుగుప్సాకరంగా భావించటం వల్లనే నగ్నశిల్పాలను చూసినప్పుడు మనం ముఖాన్ని ప్రక్కకు తిప్పుకోవటం జరుగుతోంది. దేనిని పవిత్రంగా భావిస్తామో దానికే భయపడతాము. దేవుడి విషయంకూడా అంతేకదా! కనుక చిన్నతనంనుంచీ జననాంగాలను నిషిద్ధాంగాలుగా భావించి, వాటిని చూడటానికి భయపడటం జరిగిందికదా! శోభనంనాటిరాత్రి నిజంగా వాటిని చూడవలసిన సమయంలో కూడా ముఖం ప్రక్కకు త్రిప్పేసుకుని 'నేను చూడకూడదు' అనుకుంటారు. కామం తీర్చుకోవాలి, ఆసక్తితో తీర్చుకోకూడదు; భక్తిశ్రద్ధలతో తీర్చుకోకూడదు అసహ్యంతో తీర్చుకోవాలి. స్త్రీని పురుషుడూ, పురుషుణ్ని స్త్రీ పాపాత్ములుగా భావిస్తూ, అసహ్యించుకుంటూ తీర్చుకోవాలి. —ఇదీ మన ఖర్మకొద్దీ సమాజపైఖరి. అందుకే మన దాంపత్యాలు పరస్పర ద్వేషంతో నిండిన సహజీవనాలయ్యాయి. భార్యాభర్త లిద్దరూ ఈకోమానియాక్స్ (సంసారంలో పరస్పర విద్వేష మనస్తత్వం గలవాళ్ళు) అయ్యారు. అవుతున్నారు. భార్యకు భర్తయందూ భర్తకు భార్యయందూ లోలత్వం గల అదృష్టం యే కొద్ది దాంపత్యాలలోనో కనిపిస్తోంది అలాకాకూడదు

దంపతులిద్దరికీ పరస్పరలోలత్వం వుండాలి పురుషాంగాన్ని ప్రేమించే స్వభావం స్త్రీకీ, స్త్రీఅంగాన్ని ప్రేమించే స్వభావం పురుషుడికీ ఉండాల.

వైవాహికసామరస్యానికి కామం ప్రధానం కాదని ఫ్రాయిడ్ అన్నాడు. దంపతులమధ్య స్నేహమూ, ప్రేమా వుంటే చాలునన్నాడు అనురాగవంతులయిన దంపతులమధ్య కామం దానికదే అంకురిస్తుందని ఆయన అభిప్రాయం. కాని, ఆయన అభిప్రాయాన్ని తీసుకొచ్చి, భార్యాభర్తల్లో ఒకరు జబ్బైన సందర్భాల్లో చెప్పటం జరుగుతోంది. అన్నాచెల్లెళ్ళ సంబంధంలో అనురాగం వుంటుంది కామం వుండదు. భార్యా భర్తల సంబంధంలో కామం లేకుండా అనురాగం ఉంటుందా దాంపత్యం నిష్కామకర్మ కాదుగదా! కామంలేని అనురాగం నపుంసకమయినది. అనురాగంలేని కామం యాంత్రికమయి నది. ఇట్టి యాంత్రికమయిన కామాన్నే వ్యభిచారమంటారు. ఆ లెఖలో ఎన్నో దాంపత్యాలు కేవల వ్యభిచారగృహా లుగా తయారయ్యాయనే చెప్పాలి. అవటానికి భార్యాభర్తలే అయినా, వాళ్ళు చేస్తున్నది వ్యభిచారమే. ఈ దుస్థితిపోవాలి.

కామానికి ప్రాధాన్యత నివ్వదలచుకోనివారు, సాధ్య మైనంత తక్కువగా కామంలో పాల్గొవచ్చు. దానివల్ల నష్టం లేదు. దాంపత్యసుఖాన్ని సవ్యంగా పొందలేకపోతున్నవారిని ఓదారుస్తూ "కామమే సర్వస్వంకాదు, జీవితంలో అదొక

భాగంమాత్రమే' అని చెప్పటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అను రాగం ఎరగనివారికికూడా ఈ హెచ్చరికను చేయవలసివస్తుంది నిజమే. కామం జీవితసర్వస్వమూ, చరమలక్ష్యమూకాదు. కాని తమ జననాంగాలచే సంతృప్తికరంగా పనిచేయించాలనీ, దాని వల్ల తమకు ఆనందం లభించాలనీ కోరుకునేవారు కోట్లకొద్దీ ఉన్నారు. వారికి సూక్తులూ, సిద్ధాంతాలూ చెప్పి సంతృప్తి పరచలేం.

కామదాహంగల వ్యక్తులూ, చెడిపోయిన పిల్లలూ ఒక్కలాంటివాళ్ళు. వాళ్ళు అస్తమానూ ఏడుస్తున్నారుగదా అని వాళ్ళ ప్రతీ కోరికా తీర్చలేము. అయితే లైంగికంగాఅపరి పక్వతగల కుర్రవాడి కోరికలకీ, లైంగికపరిపక్వతగల వ్యక్తి కోరికలకీ తేడాలేదా? కామం సహజప్రవృత్తి. సహజప్రవృత్తి అయిన కామాన్ని నిర్హేతుకమనికొట్టివేయలేం. అసంతృప్తితో బాధపడే భార్యకీ, అసమర్థుడైన భర్తకీ ఓదార్పుకాదు కావల సింది; పునరుజ్జీవనం! ఆ దంపతులకు సమస్త సంపదలూ ఉండు గాక! శరీరఆరోగ్యమూ, సౌష్టవమూ ఉండుగాక! పరస్పర ప్రేమానురాగాలు ఉండుగాక! ఒకరియందు ఒకరికి తీరని వ్యామోహం ఉండుగాక! అన్నిఉన్నా ఆ ఇద్దరినీ ఒకరిలో ఒక రిని లీనంచేసే కామమే లేకపోతే వాళ్ళ దుఃఖం తక్కువవు తుందా? దాంపత్యధర్మమైన రతిగురించి అందరూ విన్నదే. దాని రహస్యం తెలియాలని వారు కోరుకుంటున్నారు. అసం

తృప్తమైన కామంవల్ల వాళ్ళ మనస్సులలో ఎన్నో భయాలు క్షోభలూ గూడుకట్టుకొని వున్నాయి. శరీరాలలోని నరాలు బిగుసుకుపోయి ఉన్నాయి. ఆ భయాలూ, క్షోభలూ పోవాలి. ఆ నరాలబిగి సడలాలి. నిర్భయంగా కామాన్ని అనుభవించే శక్తి, స్తోమతురావాలి. బుద్ధిమంతులైన విద్యావేత్తలు వారి భయాలను తొలగించి, జీవితవైఖరిని సరిదిద్ది, సంసారాన్ని సుఖవంతం చేసుకునేనేర్పును ప్రసాదించాలేగాని, మాటల గారడీతో మోసపుచ్చకూడదు. పట్టాలుతప్పిన రైలును తిరిగి పట్టాలపై నిలబెట్టాలంటే మాటలా? చేతలుకావాలి.

ప్రపంచంలో ఒకానొకకాలంలో కామానుభవం సాంఘికఉత్సవంగా జరిగినప్పటికీ, శక్తిసామర్థ్యాలకు సంబంధించినంతవరకూ అది వ్యక్తిగతమైనదే. ఈతగాడు తన నేర్పుపైనా ఓర్పుపైనా ఆధారపడకతప్పదు. అలాగే రతిని జరిపేవాడు కూడా. ఆ ఓర్పూ నేర్పూ లేనివాడిని సమాజం యెంత ప్రోత్సహించినా మునిగిపోకమానడు. అందుకే రతి చాలామందికి కష్టసాధ్యమైన సమస్యగా తయారయింది. వాళ్ళంతగా వాళ్ళుగా యెవరూ ఏమీచేయలేరు. వారి తరఫున మరొకరు ఆడటానికిది ఆటకాదు. తెరవెనుక సంగీతాలు. గీతాలు, ఊరికే అప్పగించే మాటలూ ఉండటానికిది నాటకంకాదు. అయినా కామానుభవంలో నైపుణ్యం దానికదే వస్తుందనీ, త్వరలోనే ప్రతీమనిషీ సమర్థుడైన కాముకుడవుతాడనీ కొందరంటున్నారు. చెరువు

మొక్కమైనా చూడనివాడిని పట్టికెళ్ళి చెరువులో పారేస్తే గజ ఈతగాడవుతాడా? వాడి ప్రయత్నం ఉండాలి. ఈతలో ఉండే మెలకువల్ని ఎవరైనా తెలియజెప్పాలి. అలా ఏమీ లేకుండా ఎవడో ఒకడు ఆ విద్యను సాధించాడంటే అది చాలా అరుదైన విషయం. నూటికీ, కోటికీ ఒక ఉదాహరణ కనిపిస్తుంది.

సామాన్యంగా అలా జరగదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ తమ పాత్రల్ని సరిగా అర్థంచేసుకున్న నాయికానాయకులవలె సర్వ సన్నద్ధంగా రంగస్థలంలోకి ప్రవేశించాలి. ఇది ప్రణయకళ. ఏ కళయినా సంవత్సరాల తరబడి సేకరించిన విజ్ఞానాన్ని ఆకళించుకుని విద్యార్థులకు తెలియజెప్పే ఆచార్యుల అధ్యాపకశక్తి మీదనే రాణిస్తుంది. ప్రాచీనకాలంలో భారతదేశంలో యీ రకం ఆచార్యులు తరంనుంచి తరానికి ఈ ప్రణయకళను ఉపదేశించేవారు. అలాంటి దేశికోత్తములు కొరవడినందువల్లనే నేటి సంసారాలు అస్తవ్యస్తంగా తయారయాయి.

హస్తప్రయోగంవల్ల కలిగాయనుకున్న హానాత్మక స్వప్నస్ఖలితాలను అధిగమించటం ఎంతకష్టమో మనకు తెలుసు. అలాంటిదే పెర్వర్షన్ భయం. అసహజమైన కామప్రవృత్తినే పెర్వర్షన్ అంటాము. భార్యను ముద్దుపెట్టుకోవటంకూడా పెర్వర్షన్ అని భయపడే అమాయకులున్నారు. కడుపునిండా తినటానికి సిగ్గుపడతారు. ఇష్టమైన పదార్థాన్ని మరోసారి అడగటానికి భయపడతారు. అలాగే కోరికను చంపుకుంటారే

గాని, మరోసారి అడగరు. తమకు ఏ పద్ధతి ఇష్టమో చెప్పలేరు తన భాగస్వామి జననాంగాన్ని చూచినా, ముట్టుకున్నా మహా పాపమన్న భయంతో ఆ కోరికను చంపుకుంటారు ఈ విధంగా ఇష్టాన్ని చంపుకోవటంద్వారా, కామేచ్ఛనుకూడా చంపుకొంటున్నామని వాళ్ళకి తెలియదు. ఇష్టాన్ని ఇలా చంపుకోకుండా తీర్చుకున్నప్పుడే వారిలో సరియైన కామప్రజ్వలనం కనిపిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోవటం అవసరం. దాంపత్య జీవితంలో మీ ఇష్టంవచ్చినట్లు మీరు ఉండకుండా, పెద్దల ఇష్టప్రకారం, వారి మెప్పును సంపాదించుకోవటంకోసం మీరు ప్రయత్నించినకొద్దీ మీ ఆనందాన్ని మీరు పోగొట్టుకుంటారు

కామాన్ని ప్రేరేపించటానికి ఎన్నోరకాల ప్రయోగాలున్నాయి. అందులో కొన్ని కొందరికి బాగా పనిచేస్తాయి. ప్రతీ మనిషినీ ఏదో ఒక పద్ధతి ప్రేరేపించితీరుతుంది. ఏదో ఒక వస్తువు ఆకర్షిస్తుంది.

ఆడవాళ్ళ జుత్తుసంగతి చూడండి. ఒక్కొక్క స్త్రీజుత్తు ఒక్కో రంగులో ఉంటుంది. ఆ నలుపురంగులోనే ఎన్నో ఛాయాభేదాలున్నాయి. అందులో ఒక ఛాయ ఒకరికి ఇష్టం కావచ్చు ఒక్కో జుట్టుపొడవు, ముడివేసుకున్నతీరు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, సమ్మోహకంగా కనిపిస్తుంది మన కంటికి. అలాగే కళ్ళు, చన్నులు, పిర్రలు, మాటాడేతీరు, నవ్వేపెదవులు మనలో కామాన్ని రేకెత్తించి, పిచ్చెత్తిస్తాయి. బుగ్గల్లో

పొట్ట, పాదం ఆకారం, శరీరసౌష్టవం, రంగు, వాసన, కంఠస్వరం, సంగీతం, కట్టిన చీరరంగులూ, చీరకట్టువిధానమూ మనలో కామాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి ఈ ప్రపంచంలో స్పర్శకుగాని అస్పర్శక్యంగాని– ఏ వస్తువయినా ఎవరిలోనో ఒకరిలో కామాన్ని కలిగిస్తుంది. అది సహజం.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఒకానొకవ్యక్తికి స్త్రీకి సంబంధించిన ఏదో ఒక వస్తువో, విన్యాసమో అతనిలో అధిక కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తున్నట్లు రుజువవుతుంది. బుగ్గలపై చొట్టలు పడే అమ్మాయిల్ని చూస్తే కొందరు మతిపోగొట్టుకుంటారు. ఎర్ర చీర కట్టుకున్న అమ్మాయిల్ని చూస్తే కొందరు పిచ్చెరిగి పోతారు జ్యోతిలక్ష్మి తన నడుము ముందుకు ఊపుతూంటే ఆ హొయలకి కామోద్రేకంతో తల్లడిల్లిపోతారుకొందరు. ఈ విధంగా ఒక వస్తువుగాని ఒక భంగిమగాని చూసి వెర్రెత్తే మనస్తత్వం మనుషుల్లో ఉన్నప్పుడే సమస్యలొచ్చి పడతాయి. ఆ రకం మనుషుల్ని సరిదిద్ది సర్వసామాన్యస్థాయికి తీసుకురాకపోతే, పిచ్చెత్తిపోయినదశలో వారు ప్రమాదాలని కొనితెచ్చుకుంటారు. వారి శరీరం వారి ఆధీనంలో ఉండకపోవటమే దానికి కారణం.

ఆ విషయం అలా ఉంచండి. దీనినిబట్టి ప్రతీ మనిషికీ కొన్ని అభిరుచులుంటాయనీ, ఇష్టాలుంటాయనీ ఆ ఇష్టాలపైనా అభిరుచులపైనా ఆధారపడి ఆ వ్యక్తి మనస్సులో కొన్ని

ముద్రలు ఏర్పడుతాయనీ చెప్పాలి. ఆ అభిరుచులకు సరిపోయే వ్యక్తులు, వస్తువులు, అలంకారాలు, భంగిమలు కనబడ్డప్పుడు వారికి కామోద్రేకం కలగటం సహజం. ఇంకాస్త విపులంగా చెపుతాను. ఒక అమ్మాయి తన చీరను ఒకలా కడితే ఉండే అందం మరోకలా కడితే లేదనుకుంటాము. అలాగే ఆమె అందాలను ఒకలా ప్రదర్శిస్తే మనలో కలిగే చిత్తచాంచల్యం మరోకలా ప్రదర్శిస్తే కలగదు. బట్టలున్నా, లేకున్నా ఆర్టిస్టిక్ పోజ్‌లో కూర్చున్న వ్యక్తిని చూస్తే మనలో మోహం కలుగుతుంది స్నానంచేసి, తడిబట్టలతో ఇంట్లోకివచ్చేస్త్రీనిచూచి మోహపడేవాళ్ళేయెక్కువ.

అలా మోహపడటం తప్పుకాదా?— అని సిగ్గరులైన యువకులు అంటారు. వాళ్ళ సందేహాన్ని తీర్చదలచినప్పుడు "ఏమీ తప్పుకాద"ని చెప్పాలి. మనుష్యులం మనం. కొయ్యబొమ్మలంకాము. రాగ, ద్వేష, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు మనుష్యులకే వుంటాయి. వుండాలి. లేకుంటే మనుష్యులు కొయ్యబొమ్మలే అయేవాళ్ళు బాబూ!

సెక్సంటే మహాపాపమని పారిపోకండి. స్త్రీపురుషుల సమాగమాన్ని దేవుడే ఉద్దేశించి, స్త్రీని వేరుగానూ, పురుషుణ్ణి వేరుగానూ సృష్టించి, ఉభయులకీ ఆకర్షణను ఏర్పాటు చేశాడు. కామం (సెక్స్)కూడా ఒక మహత్తరమైన భావ ప్రకటనే. నిన్ను నువ్వు నీ కామంద్వారా వ్యక్తీకరించుకుం

టావు. కనుక నీ వ్యక్తిత్వంలో అది భాగమేగాని భారంకాదు. కామోద్రేకానికి శరీరమే జన్మస్థానం. నీ కేమాత్రం ప్రేరణ కలిగినా దాని ఫలితంగా నీలో ప్రకోపించే అనుభూతుల్నీ, ఆవేశాలనీ కామం ద్వారా ప్రకటించుకుంటావు వాటికి సరి యైన భాష కామమే. ఈభాషలోకూడా నీ పాండిత్యం చాలా అవసరం. నీ కామభావాలను సక్రమంగా, విజయవంతంగా ప్రకటించాలంటే నీకు కొంత ఎనాటమీ, ఫిజియాలజీ తెలిసి ఉండాలి. 'కట్టె, కొట్టె, తెచ్చె' అన్నట్టుగా ఎవడూ కథను చెప్పలేడు. ఆ కథకొక లక్ష్యం (థీమ్) ఉండాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, తదనుగుణంగా కథను పెంచుకుంటూ రస వత్తరంగా చెప్పటం జరగాలి. అప్పుడే ఆ కథ రక్తికడుతుంది. అలాగే రతికూడా.

నాట్యంలో లాస్యం చాలా గొప్పది. కేవలం అభిన యంద్వారానే కథను నడిపించటం లాస్యానికి జీవం. భార్యా భర్తలిద్దరూ కలిసిచేసే లాస్యంలాంటిది రతి. అప్పుడే అది పరి పూర్ణమూ, సమగ్రమూ అయిన సంలీనమవుతుంది. అందు లోని పాత్రలు ఆలోచిస్తాయి, కలలుకంటాయి; మనసువిప్పి మాట్లాడుకుంటాయి. రెండుశరీరాలూ పరస్పరకామనలో, లయలో, సంవేదనలో సంతృప్తిని పొందగలుగుతాయి.

దంపతులిద్దరికీ కామవిషయాలలో పరస్పర అవగాహన వుండాలి, అది సుఖానికి దారితియ్యాలి. అనగా, సుఖదాయక

మయిన కామశిల్పం, ప్రావీణ్యత వారికి ఉండాలి. ఉభయుల శరీరాలూ ఒకదానినొకటి రెచ్చగొడుతున్న దశలో జ్ఞానేంద్రియాలు పనుతుఫానుని కల్లోలాన్ని రేకెత్తిస్తాయి. వాటికి లొంగిపోకుండా, అదుపులో ఉంచుకున్నప్పుడే అందం. పరస్పర సుఖాశ్లేషణలో ఉభయులలోనూ చెలరేగి ముంచెత్తే ఉద్రేక తరంగాలను నిలవరించి, ప్రశాంతంగా ఉండటంలోనే ఆనందం ఉంది. ఆ ఆనందం వర్ణనాతీతమయినది. నిజమయిన కామ సుఖాస్వాదనలో మత్తిల్లిపోయిన స్త్రీ ముఖారవిందం ఎంత మనోహరంగా ఉంటుందో చూడవలసిందే. ఆ సౌందర్యం మరొకప్పుడు కనిపించదు, ఆనందమూ, పారవశ్యమూ ఉంటాయిగనుకనే దానిని బ్రహ్మానందమని రుషులు అభివర్ణించారు, బ్రహ్మానందమంటే సృష్టించటంలో ఉండే ఆనందమన్నమాట|

మీలో పారవశ్యాన్నీ, వాంఛనీ రేకెత్తించేగుణాలు స్త్రీలో ఏమిఉన్నాయో ఆలోచించాలి. వాటిని ఆరాధించాలి. దానికిబదులుగా మగవాడు తన పెళ్ళాన్ని అనుమానిస్తాడు; అవమానిస్తాడు. తనకుతా కుమిలిపోతాడు. అలాంటివాడిలో కామం యెలా కలుగుతుంది? కనుక, ముందుగా వాడి అనుమానాలను, ఆ వేదనలనూ పోగొట్టటమే డాక్టర్ పనిఅవుతోంది అనుభవపరిజ్ఞానంలేని యువకులు తొలిరోజుల్లో నరాలనైశిత్యానికి పాల్పడటం జరుగుతుంది. అనగా స్తంభనవైఫల్యమూ శీఘ్రస్ఖలనమూ ప్రాప్తించి భయపెట్టవచ్చు. తొలిరోజుల్లో

అవేవీ ప్రమాదంకాదని, ధైర్యం చెప్పవలసివుంటుంది.

నరాలు ప్రేరేపింపబడినప్పుడే శరీరం జలదరిస్తుంది. మనస్సూ, శరీరమూ మత్తులోపడిపోతాయి. అదే సరియైన ఔషధమనీ దానివల్లనే సంతృప్తి లభిస్తుందనీ బ్రహ్మచర్య వాదులంటున్నారు. మనలో ఆనందానుభూతిని కలిగించే స్థితి అని నేనూ అంగీకరిస్తాను. ఆ మత్తు కలిగిన మొదట్లో మనకా ఆనందమూ సంతృప్తి కలిగేమాట నిజం. స్త్రీ పురుషుల పరస్పర స్పర్శవల్ల కలిగే ఆనందోత్సాహాలకు ఏదీ సాటికాదు. ప్రకృతిధర్మాలను మనం సవ్యంగా వ్యాఖ్యానించటంలోనే ఆనందముంది. కనుక నిజమైన సంతృప్తి ఎలా కలిగేందుకు అవకాశముందో సూచనప్రాయంగా మేము చెప్పటం జరుగుతోంది. ఇది ఇతరులు అందించేదికాదు, మీరు అందుకోవటానికి. మీఅంతమీరు అనుభవంలో సాధించవలసిన విషయం.

ఒక్కొక్కడు అనునిత్యసుఖానుభూతుల్ని కోరుతూఉంటాడు. అందుకుగాను తనని తాను ఏదోవిధంగా ప్రేరేపించుకోవటం జరుగుతుంది. ఆ రకం దుష్టప్రేరణల్ని చేసుకోవటం మంచిదేనా?

ఈ సమస్య ప్రతీ యువకుడికీ వస్తుంది, ఒకవంక అణచుకోలేని కామం, మరోవంక కామం పాపమన్న నైతికదోషం సంఘర్షిస్తాయి. కామం పాశ్వికమనిపిస్తుంది. కాదని ఎవరన్నారు? మానవశరీరంకూడా పాశ్వికవారసత్వంనుండి పుట్టిందే

గదా! నరుడు వానరుడినుండిపుట్టాడుగదా మరి వానరం పశువుకాదా? తలిదండ్రుల పాశ్విక క్రియవల్లనే తల్లి గర్భంలో తాను పడ్డప్పుడు తాను పాశ్వికకామంనుండి పుట్టలేదా?— ఈ వివేకం కలగటానికి భయస్థుడైన ఆ యువకుడికి చాలా కాలం పడుతుంది. అందమైన అమ్మాయిలనుండీ, వారి ఆకర్షణనుండీ అతన్ని మళ్ళించటానికీ, జీవితమాధుర్యాన్ని అతను గ్రోలకుండా నివారించటానికీ- పెద్దలు ఈ విధంగా అతని సుతిమెత్తని ఆత్మను పాపభీతిలో ముంచెత్తారని గ్రహిస్తాడు. 'అది నీకోసంకాదు!' అంటూ నీ చెవికి నోరుకట్టుకుని నిన్ని జీవిత సహజానుభవాల సమగ్రసౌందర్యాన్ని గ్రోలకుండా కొందరు నైతికవాదులు నీకు ద్రోహంచేశారని గ్రహిస్తావు. ఎక్కడో, ఎవడో జయదేవుడు, ధనుర్దాసు, పండితరాయులు, వెంకటచలం, ప్రబంధకవులు, భావకవులు నిర్భయంగా అనుభవించారు. ఈనాటి సిగ్గరి యువకులవలెగాక పరిపూర్ణంగా, సమగ్రంగా జీవించారు. అలా జీవించటం నేటి యువతరానికి చేతనవ్వాలి. అంతేగాని, ఈనాటి యువతీయువకులవలె బెదురుగొడ్డులు కాకూడదు. ప్రియసీప్రియులిద్దరూ కౌగిలించుకున్న సమయంలోకూడా తమ ఈ అనుబంధాన్ని మరెవరో ఆమోదించాలనీ, ప్రోత్సహించాలనీ కోరుకోవటం దౌర్భాగ్యం. సమస్త ప్రపంచాన్ని మరిచి ఒకరిలో ఒకరు లీనమైపోయే మానసిక తాదాత్మ్యత లభించిననాడే అది నిజమైన కామం!

ఒకరికోసం ఒకరు జీవించటం నేర్వాలి. అర్పించటం నేర్వాలి; నువ్వు దేనిని పొందాలని ఆశిస్తావో దానిని ఇవ్వటం నేర్చుకోవాలి పరిణయసంకేతాల్ని ఎంత సొగసుగా ప్రయోగించ గలిగితే, అంతటి అద్భుతఫలితాన్ని సాధించగలుగుతావు.

అనురాగమూ, ఆనందానుభూతీ యెరుగని కామం వికార్యమైనది; కేవలం మలవిసర్జనంలాంటిది. జోత్రతల్పతో కామానుభవం అంతేకదా! అది దరిద్రం.

తాను ప్రేమించిన పురుషుని శరీరంలోకి చొచ్చుకు పోవాలనీ, అందులోనే లీనమవాలనీ, పరవశించిపోవాలనీ స్త్రీ యెలా చూస్తుందో, అలాగే తాను ప్రేమించిన స్త్రీ విషయం లోకూడా మగవాడు కాంక్షిస్తాడు. ఆ కాంక్షయే నిజమైన ప్రేమ. దానికి ముగింపే రతి. అందుకే బుద్ధిమంతులు రతిని రాత్రి నిద్రపోయేముందు వినియోగిస్తారు. అలాఅని రోజల్లా వారి కామం నిద్రపోవాలని మా అభిప్రాయంకాదు. అది చెల రేగాలి అంటే ఆచ్చువేసిన ఆంబోతులా కనబడ్డ ప్రతీ స్త్రీ పైనా ఎగబడాలనికాదు. ఎగబడటంలో లేదు కామం. ఆరాధనలో వుంది. అది వ్యక్తిగత సంస్కారంలో ఉంది. రసహృదయంలో ఉంది.

నిజమే. కాని, ఇల్లాలు జడురాలయితే ఏమి ప్రయోజనమని అనకండి– మీలాగే స్త్రీలున్నా తమ కోరికల్ని అణచుకొంటున్నారు. తమనితాము చంపుకుంటున్నారు. తమ జీవి

తాన్ని మోసుకుపోతున్నారు. వారు మనసు విప్పి మాట్లాడేటట్టు చేయండి. ఆ మాటల్లో చిగుర్చేటట్లు వసంతాన్ని వెదజల్లండి. వారి ఆలోచనల కోకిలలు కుహూకుహూ స్వనాలతో వెలికివచ్చి పాడేటట్లు చేసుకోండి. వారిలో జడత్వం పోతుంది. రససృందన జరుగుతుంది.

మన వివాహవ్యవస్థలోని యజమానీ బానిససంబంధాలే భార్యాభర్తలిద్దర్నీ జడుల్ని చేస్తున్నాయి. అందుకే రస స్పందనకోసం ఉభయులూ బయటప్రపంచంలో తడుముకోవాల్సి వస్తోంది. అందుకే ఆ వైఖరిని విడిచిపెట్టాలి. మీఇద్దరిలో యెవరూ యెవరికీ యజమాని కాకూడదు. ఎవరూ యెవరికీ బానిస కాకూడదు. ఉభయులూ ఒకరికొకరు క్షణం ఎడబాటు కూడా సహించలేని స్నేహితులుకావాలి. స్నేహమే మధురమైన సంబంధం. స్నేహమే ఒకరిలో ఒకరిని లీనంచేసే సాధనం.

సహృదయత, స్నేహశీలత్వం, నిత్యసంతోషం, దయ, అనురాగం ప్రదర్శించగలిగిన మగవాణ్ని స్త్రీ యెల్లప్పుడూ ప్రేమిస్తుంది. అతని కౌగిట్లో కరిగిపోతుంది. అతని స్పర్శతో పులకరిస్తుంది. సౌందర్యజిజ్ఞాసువులైన భార్యాభర్తల గాఢపరిష్వంగంలోంచి ఖైదీల ఆర్తనాదాలు వినబడవునాయునా, కిలకిల ధ్వనులుతప్ప!

ప్రతి పురుషుడూ స్త్రీకోసమే సృష్టింపబడ్డాడు. ప్రతీ స్త్రీ పురుషుని కోసమే సృష్టింపబడింది. యవ్వనం వారి కల

యిక కోసమే నిర్దేశింపబడింది. ఈ సత్యం తెలియనివాడు దుఃఖ భాగుడు; అసంతృప్త జీవుడు. తాను అనుభవించలేని, ఆఘ్రాణించలేని పుష్పాన్ని భగవదార్పితం చేసినట్లు, తాను అనుభవించలేని స్త్రీ తమ లావణ్యాన్ని మరొకడికి అర్పించటంలోనైనా పుణ్యం వుంది. స్త్రీజాతి ఈ త్యాగం చేస్తోంది. దౌర్భాగ్యుడైన పురుషుడు ఈ త్యాగం చేసినా పుణ్యమే.

నవజీవం, నవభావం, నవదర్శన— మానవుల పవిత్ర శృంగార రసనిష్పన్నతలోంచే పుట్టుకొస్తాయి.

జీవితం పూలపాన్పు కాదు; దుఃఖభూయిష్టమయినది. యెన్నో బాధలూ, శ్రమలూ పడనిదే రోజు గడవదు. అయినా ప్రతిరోజూ ప్రతి పురుషుడూ తన భార్యలో కొత్తదనాన్ని చూడనేర్వాలి. ప్రతిరోజూ ప్రతిస్త్రీ తన భర్తనుండి కొత్త అనుభూతిని గ్రహించాలి. ఆ స్త్రీపురుషులిద్దరూ ఏకమయిన ప్రతీదఫా వారి మానసిక నిషేధాలు తొలగిపోవాలి. ప్రశాంతమూ, ప్రగాఢమూ అయిన కొత్త వ్యక్తిత్వం పొటమరించాలి.

ప్రతి మనిషిలోనూ రాగానురాగాలు అంతర్గతంగా వుంటాయి. ఈ అంతర్గతశక్తుల్ని వినియోగించండని కోరుతున్నానంటే వాటిని దుర్వినియోగం చేయమని కాదు. నిగ్రహంతో పరిమితంగా కామాన్ని అనుభవించేవారు శారీరకంగా తనివినీ, మానసికంగా సంతృప్తినీ పొందుతారు. జీవసార

మయిన రతినుండి పూర్తిగా తప్పించుకోవటంలోగాని, తప్పించు కొనేందుకు ఘోరంగా పోరాడటంలోగాని ఆనందంలేదు. ఏమాత్రం అలిసిపోకుండా స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా, పరిమితంగా అనుభవించటంలోనే ఉంది. మీలో ఏ ఉత్సాహమూ ఏ జీవస్పందనా, ఏ రసానుభూతీ ఉన్నాయో అవికూడా మీ భాగస్వామిలో ఉన్నప్పుడే మీ ప్రయత్నం సార్థకమవుతుంది. మీ అనుభవం అపూర్వమవుతుంది. అందుకే శృంగారభావనతో జీవించటానికి ప్రయత్నించండి. కేవలం యాంత్రికరతి కోసమే తహతహలాడకండి. ఉభయులూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని, మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవటంలోనే మీ నిజమయిన వ్యక్తిత్వాలు పరిపూర్ణమయిన సంతృప్తిని పొందగలుగుతాయి. అనుదినం మీ జీవితాల్లో ఎదురయ్యే సుఖదుఃఖాలను ఉభయులూ కలిసి అనుభవించటం నేర్చినప్పుడే మీ దాంపత్యం స్థిరపడుతుంది. నూతనానుభూతులకోసం, నూతనానుభవంకోసం స్త్రీనివిడిచి స్త్రీని రుచిచూచేవాడెవ్వడూ నిజమయిన నూతనత్వాన్ని పొందలేడు. సంతృప్తిని పొందలేడు. డబ్బుకోసం గంటకొక మొగుడికి శరీరాన్ని అప్పగించే పడుపుకత్తెలాంటి బ్రతుకువాడిది. స్థిరత్వమూ, దీర్ఘకాలసాహచర్యమూ వివాహవ్యవస్థ ప్రసాదించిన వరాలు. అవే ఎంత కాట్లకుక్కల్లా జీవించే అనాగరిక దంపతులకైనా ఆంతరంగిక అనుబంధాలవుతున్నాయి.

కొందరు స్త్రీలకీ, పురుషులకీ దురహంకారం జాస్తి. వారు దాంపత్యంలో తమ భాగస్వామికి ఆత్మార్పణ చేసుకోలేరు. వారి హృదయాలు అనురాగంకోసం పరితపిస్తూనే ఉంటాయి. అది ఆయాచితంగా తమకు లభించాలని కాంక్షిస్తారు. తాము అందుకోసం ఏమాత్రం ప్రయత్నం చెయ్యరు. అలా ప్రయత్నించటం తమకు శిరచ్ఛేదమనుకుంటారు. నిప్పునిప్పును పుట్టించినట్లే ద్వేషం ద్వేషాన్ని, ప్రేమ ప్రేమనీ పుట్టిస్తుందని గ్రహించలేని దౌర్భాగ్యులువాళ్ళు. ఆ ఇద్దరిలోనూ ఏ ఒకరు దురహంకారిగా ఉన్నా రెండవవారు తమ ఆత్మను పోగొట్టుకోక తప్పదు. దురహంకారం అపరిపక్వ వ్యక్తిత్వానికి చిహ్నం. ఆత్మార్పణ పరిపక్వవ్యక్తిత్వానికి చిహ్నం. అపరిపక్వ వ్యక్తిత్వంగలవాళ్ళు ఆత్మార్పణచేసిన భాగస్వామిని సర్వనాశనం చేసి వేస్తారు.

నిజమయిన మనస్తత్వవేత్త తత్వవేత్తయేకాక, కళాకారుడుకూడా. వ్యక్తుల వైఖరిని అతను సరిదిద్దవలసివుంటుంది తన భాగస్వామివ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవిస్తూ, తన వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో మనుష్యులకు నేర్పటం చాలాకష్టం. అయినా అది అమూల్యమయిన కృషి. శతాబ్దాల తరబడిగా మగవాడిలో లైంగికమూర్ఖత్వం స్థిరపడిపోయిఉంది. ఈ విధముగా ఆవరించిన చీకటి ఎంతో ప్రయత్నంచేస్తేగాని క్రమక్రమంగా తొలగటం జరగదు.

నేటి యువతరం దుర్గమకీకారాణ్యాలలోంచి పయనిస్తోంది. దారిలో అక్కడక్కడ కొన్ని హెచ్చరికల సైను బోర్డులు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి తప్పుదారుల్ని సూచించేకూడలి సూచికలుకూడాకనిపిస్తున్నాయి. అదే నిజమైనమార్గమని పంథా తప్పినవాళ్ళు చాలామందిఉన్నారు. హస్తప్రయోగం. స్వజాతి సంపర్కం, వ్యభిచారంవంటి మార్గాలలోపడి దారికానకకొట్టు కుంటున్నారు. బూతుకథాసాహిత్యం చెలరేగి అతన్ని ఉన్మాదని చేస్తోంది. సినిమాలలో స్త్రీలను చెరిచే సన్నివేశాలు అతనిలో పాశ్వికకామాన్ని రెచ్చగొడుతున్నాయి. వ్యభిచారిణులు చెయ్యిపట్టుకుంటున్నారు. జలాయిమగవాళ్ళు ప్రేమపేరుతో స్త్రీలను చెరచి, లేవదీసుకుపోయి వ్యభిచారగృహాలకు అమ్మివేస్తున్నారు. యవ్వనంలోకి ప్రవేశించే యువతీయువకుల మనస్సులపై ఈ బూతుకథాసాహిత్యం విషంలా పనిచేస్తోంది. ఈ మనదృష్టకరమైన వాతావరణాన్ని నిర్మూలించటం చాలా అవసరం. లేకుంటే ఈ యువతరానికి జీవితంపై సమగ్రదృక్పథం ఏర్పడదు. సౌందర్యజిజ్ఞాస అంకురించదు. వారి శరీరాలూ మనస్సులూ ఆరోగ్యంగా ఉండవు. ఆదర్శదాంపత్యజీవితమాధుర్యానికి సంబంధించిన విజ్ఞానాన్ని, నిర్భయంగా యువతరం చర్చించి, సరియైన వైఖరి అవలంబించేలా చేయటం సంఘసేవకులకూ, వైద్యులకూ బాధ్యత అని మా మనవి

యువతీయువకుల్నీ, స్త్రీపురుషుల్నీ అజ్ఞానపు అగాధా

నుంచి తొలగించి, విజ్ఞానపుశిఖరాలను అధిరోహింపజేయటం బ్రహ్మప్రయత్నమే. కాదనను. తేలికగా సంస్కరింపబడే వాళ్ళను సంస్కరించటంలోకన్నా, మరీ అడివిమూర్ఖుల్ని దారిలోకి తేవటంలోనే ఎక్కువఆనందంఉంది జీవితమాధుర్యాన్ని చవిచూడని యాంత్రికకాముకుల్ని సరియైన దారిలోకి తేవటానికి యెంతో శ్రమపడాలి; ఎంతో పోరాటం సాగించాలి. సంఘర్షించాలి. ఏవో దురభిప్రాయాలు వాళ్ళ మనసుల్ని మబ్బుల్లాక్రమ్మి, వారి అంతర్దృష్టికీ, బాహ్యదృష్టికీ మసకలు పట్టిస్తాయి. వారి కంటిపొరల్ని తొలగించి సులోచనాల్ని అమర్చాలి.

కొందరికి కామం నిరుత్సాహాన్నీ, కొందరికి ఉత్సాహాన్నీ కలిగిస్తుంది వారివారి మానసిక వైఖరులే దీనికి కారణం. తాము అసమర్థులమనీ, బలహీనులమనీ కుమిలిపోయే వారి మానసిక ఆవేశికస్థితినిసరిదిద్ది, మానసినత్రాణం చేసినట్లయితే అంతటి నిరుత్సాహమూ ఎగిరిపోయి, ఎక్కడలేని ఉత్సాహమూ పుట్టుకొస్తుంది. సైకోథిరపీద్వారా వేలాదిదాంపత్యాలవిషయంలో మేము దీనిని సాధించాము.

ఆలింగన, చుంబన. నఖక్షత, దంతక్షతాది బాహ్యరత విధానాలు, అంతరరతి విధానాలూ చదువుకున్నంతమాత్రాన ఎవడూ రతిలో సమర్థుడు కాలేడు. ఈత యెలా ఈదాలో చదివినంతమాత్రాన ఈదగలడా? ఈతను నేర్చుకోవాలి.

ఈతను నేర్చుకోవాలంటే చెరువూ, గురువూ వుండాలి. అలాగే రతివిషయంలో కూడా. భయభ్రాంతులైన యువతీయువకులకి విజ్ఞానంతో బాటు శిక్షణకూడా ఇవ్వవలసిన అవసరం వుంది. ఆ బాధ్యతను యురోలజిస్టులూ, ఎరోలజిస్టులూ స్వీకరించక తప్పదు.

అందుకే, నపుంసకత్వం కారణంగా విడాకులదాకా పోయిన కేసుల్నీ, విడాకులు తీసుకున్న కేసుల్నీ మేము సవాలుగా తీసుకుని, సరిదిద్ది, దాంపత్యానందం సమగ్రంగా, సంపూర్ణంగా వారు అనుభవించేటట్లు తయారుచేయగలిగాము, చెయ్యగలం.

సారభూతమైన జీవస్పందనను గ్రహించగలశక్తిగల వాళ్ళూ, స్పందించే స్వభావంగలవాళ్ళూ దాంపత్యజీవితకైవల్యాన్ని చేరుకోగలరు. భూమ్యాకాశాలను రెండిటినీ ఏకం చేయగల అపూర్వానుభూతి దాంపత్యమాధుర్యాన్ని సమగ్రంగా చవిచూచినవారికే కలుగుతుంది. స్పర్శద్వారా అస్పృశ్యమైన ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని గ్రహించి స్త్రీల శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అవసరాలను సంతృప్తిపరచగలిగినవాడు దైవాన్ని మెప్పించగలడు.

11 స్త్రీ ఆరోగ్యం

శాస్త్రవిజ్ఞానమూ, సమాజవైఖరీ యెంత పురోగమించి నప్పటికీ స్త్రీజాతికున్న బరువుబాధ్యతలు కొంతవరకూ తేలికైనమాట నిజమేగాని, ప్రకృతి కలిగించిన అవరోధాలు ఏమాత్రం తొలగిపోలేదు. ప్రకృతి దుర్బలురైన స్త్రీజాతికే ఎక్కువ కష్టాన్ని విధించింది. అయినా శరీరనిర్మాణరీత్యా మగవాడికన్నా ఆమె ఎన్నోరెట్లు దుర్భరమైన కష్టాలను తట్టుకోగలశక్తి కలిగి వుంది. బహిష్టులో స్త్రీపోగొట్టుకునే మొత్తంరక్తంగాని, పురుటి సమయంలో ఆమె పోగొట్టుకునే రక్తం మొత్తంగాని మగవాడు పోగొట్టుకుంటే ఇట్టే చచ్చిపోతాడు. అందుకే స్త్రీని “అబల” అనటంకన్నా “ఆదిశక్తి” అనటం న్యాయం. ఏనుగంతటి బలమైన జంతువు ఏ అనురాగబంధంతో మావటీడు ఆజ్ఞల్ని శిరసావహిస్తోందో అదే అనురాగబంధంతో స్త్రీ, పురుషుడి ఆజ్ఞల్ని పాలిస్తోంది. స్త్రీ శక్తిని గుర్తించటంవల్లనే నాగరికుడైన పురుషుడు ఆమెకు ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లేకుండా చేసి కూడుకీ, గుడ్డకీ, గూడుకీ తనపై ఆధారపడేటట్లు చేసుకున్నాడు. పువ్వులూ, నగలూ, చీరలూ ఇచ్చి హార్దికబంధాన్ని పెంచుకున్నాడు.

నెలనెలా మూడురోజులు రుతుస్రావం ఆమెను వంచి

స్తోంది. పురుళ్ళూ, కడుపులూ ఆమెను కృంగదీస్తున్నాయి. ఇంటిపనీ, వడకటింటిపనీ ఆమెను ఛిద్రం చేస్తున్నాయి. వయస్సుకన్న వేగంగా ఆమెశరీరతత్వంలోవచ్చేమార్పులు ఆమెను సవాలుచేస్తున్నాయి. ఆమె తన అందాన్ని కాపాడుకోవాలి; ఆకర్షణను కాపాడుకోవాలి; మగవాడి మనస్సును కాపాడుకోవాలి. ఈ గారడీవిద్యలు ఏమంత చిన్నవిషయాలుకావు. పిటీల్లో విజయం ఏమంత తేలికకాదు

ఇల్లాలు ప్రతిరోజూ వంటింట్లో కొన్నిమైళ్ళదూరం నడుస్తుంది; గంటలకొద్దీ నిలబడివుంటుంది; శక్తిమించిన చాకిరీతో అలిసిపోతుంది— ఇవే స్త్రీలోని కొన్ని దోషాలను ఎక్కువ చేస్తాయి. ఆవేశపరమైన ఒత్తిడివల్ల జననాంగనిర్మాణంలో ఇమిడిఉన్న గ్రంధులు అధికంగా ద్రవాలను విడుదలచేస్తాయి. అవి యోనిఉపరితలంమీదచేరి, కొంతసేపటికి దుర్భరమైన వాసనను విడుదలచేస్తాయి. ఈ రకం వాసన రాకుండా జాగ్రత్త పడటం ఆధునిక స్త్రీకి చాలా అవసరం.

"భయంకరమయిన దృశ్యంకన్నా దుర్భరమయిన వాసనే కడుపులో పేగుల్ని వెళ్ళగక్కిస్తుంది' అంటాడు రడ్యార్డ్ కిప్లింగ్.

'అంతర్జాతీయ రైలుదారి నిర్మాణంలో కలిగే శ్రమకన్నా ఆకర్షణీయంగా ఉండటానికి పడే యాతన మెక్కువ' అంటాడు టాల్‌స్టాయి.

స్త్రీ జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని, పరిశుభ్రతనీ కాపాడుకోవటానికి పనికివచ్చే పద్ధతులు చాలా ఉన్నాయి. వాటి గురించి స్త్రీలకు తెలియజెప్పాలి. వాటిల్లో వారికి తగు శిక్షణ ఇవ్వాలి. చాలామంది స్త్రీలకు ఈ విజ్ఞానం లేదు.

ఆడవాళ్ళకు మూత్రనాళానికి సంబంధించిన బాధలు ఎక్కువగా కలుగుతూంటాయి. పరిశుభ్రత నేర్చుకున్నట్లయితే ఆ భాగంలో సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

జననాంగానికి సంబంధించిన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోలేని స్త్రీలకు రతిలో ఆ భాగం ఏ విధమయిన ఉద్రేకాన్నీ పొందదు. అంతా బాధగా, అసహ్యంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల వారి ఉత్సాహం నశించి, దాంపత్యమంటేనే నరకంగా భయపడటం జరుగుతుంది. మానసిక స్వాస్థ్యం తప్పిపోతుంది. తమ జననాంగాలను, వాటి ప్రయోజనాన్ని గ్రహించిన స్త్రీలు వాటితోబాటు తమ శరీరాన్ని కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటారు. కొత్తగా వికసించిన పువ్వుల్లా, కడిగిన ముత్యాల్లా తయారవుతారు. తమ అందచందాలను పోషించుకుంటారు; ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటారు. అలాంటి స్త్రీలకు జడత్వం ఉండదు. స్త్రీలకు శృంగారం, సింగారం— రెండూ చాలా అవసరం. అవి ఎంతఉంటే అంత రాణిస్తారువాళ్ళు. అందుకే సనాతనకాలంనుంచీ కామశాస్త్రకారులు స్త్రీల సింగారానికీ,

శృంగారానికీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.

డూషింగ్

డూషింగ్ చేసుకోవటం మంచిదా, కాదా అన్న సమస్యపై రెండు అభిప్రాయాలున్నాయి. ఎక్కువమంది ఫిజీషియన్లు దానికి అనుకూలంగా ఉన్నారు. కొందరు తటస్థంగా వున్నారు; కొందరు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగాఉన్నారు. వైద్యుల్లోనే వ్యతిరేకాభిప్రాయాలు ఉంటే, ఇక నిర్ణయించగలిగేది ఎవరు?

జననాంగాలు వాటికవి పరిశుభ్రంచేసుకోగలవు. ప్రకృతి ఆ ఏర్పాటు చేసింది. కాని, ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ ప్రకృతే కొందరి విషయంలో ఉపేక్షగా ప్రవర్తిస్తుంది. ప్రకృతిచేసినపొరపాట్లను సరిదిద్దటానికి సైన్సు కొంత ముందుకురావటం న్యాయం నల్లగాఉన్న ముఖానికి స్నో రాసుకోవటంలేదా? ఉక్కపోస్తే ఫేను పెట్టుకోవటంలేదా? నడిచిపోవటానికిబదులు సైకిళ్ళనీ కారుల్నీ వాడుకోవటంలేదా? వీటన్నిటికీ పనికివచ్చిన సైన్సు దానికిమాత్రం ఎందుకు పనికిరాదు?

అందుకే ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానంచేసినప్పుడుస్త్రీలు యోనిలోపలికంటా నీళ్ళతో కడుక్కోవాలి. యోని లోపలి మడతల్లో ఏర్పడిన పాచిని పోగొట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా యోని ప్రక్షాళణాన్ని స్త్రీలు పాటించినట్లయితే తమ ఆరో

గ్యాన్నే కాక తమ భర్త ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకున్న వాళ్ళు వుతారు ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేసే స్త్రీలు ట్రైకోమనస్ వంటి సూక్ష్మక్రిములకు తమ జననాంగాల్ని నిలయంగా చేసుకుంటున్నారు. ఆ వ్యాధి భర్తకూ అంటుకుంటుంది. అమాయకురైన స్త్రీలు తమకు తెలియకుండానే తమ జననాంగాల నిండా నానారకాల సూక్ష్మక్రిముల్ని ప్రవేశ పెట్టుకుంటున్నారు కనుక యోనిలోపలి భాగాల్ని కూడా చన్నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోవటం వాళ్ళు నేర్చుకోవాలి.

యోని బాహ్యనిర్మాణం

ప్రకృతి దేవత స్త్రీకి అన్నివిధాలా రక్షణ కల్పించింది. కనుక ఎలాంటి విషమపరిస్థితులనైనా తట్టుకుని నిలబడగల శక్తి స్త్రీలో ఉంది. స్త్రీ శరీరతత్వంలోనూ, మనస్తత్వంలోనూ అపూర్వ నైపుణ్యం కనిపిస్తుంది. మగవాడికన్నా స్త్రీయే ఎక్కువ తెలివయినదనటంలో సందేహం లేదు. అయితే స్త్రీకి తన గురించిన అవగాహన లేకపోవటమే పెద్ద లోటు. సామాన్య స్త్రీ అయినా, ఎంత మేధావురాలయినా ఆమెకు జననాంగ నిర్మాణం గురించి ఏమాత్రం తెలియదు. ఆమె కామాంగాలలో ఏవేవి ఏ పనులు చేస్తాయో ఆమెకు సరిగా తెలియదు పైగా సంఘం కల్పించిన సిగ్గు ఆమెను ఈ విషయంలో మరింత అజ్ఞానంలో ముంచుతోంది. కాకుంటే అతిపవిత్రమయిన సృష్టి

కార్యాన్ని నిర్వర్తించే ఆమె జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని ఉపేక్షించటం జరగదు. తమ జననాంగాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే పరిజ్ఞానంగల స్త్రీల సంఖ్య చాలా తక్కువగా వుంది. జననాంగాల పరిశుభ్రతకు సంబంధించి, స్త్రీలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యటంవల్లనే ఆ భాగాలు దుర్వాసనగొడతాయి. భర్తకు జుగుప్సను కలిగించి, అతనిలో కామాన్ని చంపివేస్తాయి. అందుకే, ఈ ప్రమాదం రాకుండా ముందు జాగ్రత్తకోసం ప్రతీ స్త్రీ తన జననాంగనిర్మాణాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి

అందుకే యోనినిర్మాణానికి సంబంధించి కొన్ని సత్యాలను ఈ సందర్భంలో చెవుతున్నాము—

స్త్రీ జననాంగపు బాహ్యాంగాలనన్నిటినీ కలిపి" యోని" అంటాము. యిందులో 1. కామపీఠం (మోన్సువెనెరిస్) 2. బాహ్యాధరాలు (లేబియామెజోరా) 3 అంతరాధరాలు (లేబియామినోరా) 4. యోనిశీర్షం (క్లిటారిస్) 5. మూత్రవాహిక ముఖద్వారం (యురెత్రల్ ఓపెనింగ్) 6. బీజవాహిక ముఖద్వారం (వెజినల్ ఓరిఫైస్) ఉన్నాయి.

వెంట్రుకలతో నిండి, కొవ్వుటెన్యూకలిగి, మెత్తనిదిండువలెనుండే పొత్తికడుపుదిగువభాగాన్నే కామపీఠమని అంటారు.

ఈ యోనిపీఠానికి దిగువ ప్రారంభమయి, పురీషద్వారంవైపుకు చీలినట్లుండే చర్మపు మడతల్నే బాహ్యాధరాలని అంటారు. వీటి వెలుపలి భాగం వెంట్రుకలతోనిండివుంటుంది

రతిసమయంలో ఈ వెంట్రుకలు సుఖానుభూతిని కలిగిస్తాయి. లోపలిభాగం మెత్తగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చెమటగ్రంధులనుంచీ, నూనెగ్రంధులనుంచీ విడుదలైన ద్రవాలు యీ భాగాన్ని తడిపిఉంచుతాయి. వీటివాసన మగవాడికి కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొడుతుంది.

బాహ్యాధరాలను ఒత్తిగించిచూచినట్లయితే పురుషాంగపు పూర్వచర్మంలాంటి సున్నితమైన రెండుమడతలతో వెల్వెట్‌వంటి టిస్స్యూగల అంతరాధరాలు కనిపిస్తాయి. యోని అధోభాగంలోనూ, ఊర్ధ్వభాగంలోనూ ఈ అంతరాధరాలు కలుసుకుంటాయి. అక్కడే అవి రెండుపొరల టిస్స్యూగా విడిపోతాయి. పై మడత యోనిశీర్షాన్ని కప్పిఉంటుంది. చూడటానికది పడగలాకనిపిస్తుంది. ఆవిధంగా దానిని యోనిశీర్షపుపూర్వచర్మం అని చెప్పవచ్చు. యోనిశీర్షానికి అడుగుభాగాన టిస్స్యూ మడతబడి యోనిశీర్షపు ఫ్రెన్యూలమ్‌గా చెప్పబడుతోంది. ఈ రెండు సూక్ష్మనిర్మాణాలకు ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది ఇక్కడే ఆడవాళ్ళకు పాచి (స్మెగ్మా) చేరుతుంది. ఈ పాచి స్త్రీజాతి ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమయినది. యోనిశీర్షం వెనుకనున్న ప్రదేశాన్ని గ్లాన్సా నెవిక్యులారిస్ అంటారు.

మగవాడి శిశ్నానికీ స్త్రీ యోనిశీర్షానికీ చాలా పోలిక ఉంది. శాస్త్రజ్ఞులదృష్టిలో ఈ రెండూ సమానమే. స్తంభించే

గుణంగల గుండ్రని స్థూపాకారపు టిస్యూలతో యోనిశీర్ష శరీరం నిర్మింపబడింది. అంగశీర్ష (గ్లాన్స్) మని చెప్పబడే అతి నిశితమయిన బొడిపవంటిది దీనికీఉంది. ఈ యోనిశీర్షం సగటున ఒకటిన్నర అంగుళాల పొడవుంటుంది. కొందరి స్త్రీలకు అరంగుళమే ఉండవచ్చు. కొందరికి రెండంగుళాల పొడవుకూడా వుంటుంది. రతిలో దీనికి ప్రేరణ కలిగించటం ఎంతముఖ్యమో ఆరోగ్యసూత్రాలలో దీనిని పరిశుభ్రంచేయుటం అంతముఖ్యం. యోనిశీర్షాన్ని కప్పిఉంచే మడతల్లోనే తెల్లని జిగురులాంటి పాచి గడ్డకట్టి ఉంటుంది. దీనికే స్మెగ్మాక్లిటోరైడ్స్ అనిపేరు. ఎప్పటికప్పుడు దీనిని నిల్వఉండకుండా శుభ్రంగా కడిగి వేసుకుంటూఉండాలి. కొత్తగా తయారయిన దశలో దీని పరిమళం మగవాడికి మత్తుగొలిపి కామోద్రిక్తుణ్ని చేస్తుంది. పద్మిని, చిత్రిణి, శంఖిణివంటి స్త్రీల యోని పరిమళంగురించి వాత్స్యాయనమహర్షి ఏనాడో వ్రాశాడు. ఆ పరిమళాలకు మూలస్థానం ఇదేనని ఇటీవల శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు. యీ వాసనకు అలవాటుపడిన మగవాళ్ళు ఆ స్త్రీకి బానిసలవుతారు.

ప్రతీ పురుషుడికీ కొన్ని వాసనలు బాగా నచ్చుతాయి. కొన్ని వాసనలు నచ్చవు. అతనికి ఏ వాసనయితే నచ్చుతుందో అదే వాసనను ఈ యోనిశీర్షపు స్మెగ్మా విడుదల చేసినప్పుడే ఆ దంపతుల అనుబంధం పెరుగుతుంది. అతనికి ఆ వాసననచ్చనప్పుడే వైషమ్యం పెరుగుతుంది.

ఈ స్పెర్మ్ కొద్దిగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు యెంత మనోహరంగా ఉంటుందో, యెక్కువగా తయారయినప్పుడు అంత ఘాటుగా ముక్కు బద్దలుకొడుతుంది. అంతమాత్రాన ప్రమాదం లేదు. అయితే ఇది నిలవవుండిపోయినప్పుడు సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి, పులియబెట్టి, దుర్వాసన కలిగిస్తాయి. అందుకే దీనిని యే రోజుకారోజు శుభ్రంగా కడిగివేయటం అవసరం.

బాహ్యాధరాలనుండి గర్భకోశందాకా ఉండే గొట్టం లాంటి భాగానికే బీజవాహిక అనిపేరు. పురుషాంగం ఇందులోకే ప్రవేశిస్తుంది. దీని ముఖద్వారాన్నే బీజవాహికాముఖ ద్వారమని అంటాము దీని లోపలి భాగం మూసుకుపోయి వుంటుంది. ఇది సాగే టిస్యూతో నిర్మింపబడింది పురిటిసమయంలో బిడ్డశరీర ప్రమాణానికి అనుకూలంగా ఇదిసాగుతుంది. సన్నని పెన్సిలునుకూడా బిగియపట్టుకుంటుంది. ఈ బీజవాహికలో మొత్తం మూడుపొరలున్నాయి. లోపలిపొర పల్చని ఆమపొర. ఇది యెప్పుడూ తడిసివుంటుంది. దానిపైపొరలో కండర టిస్యూలున్నాయి. కనుక బలంగా వుంటుంది. ఆ పైపొర చక్కని ఫైబ్రిస్ టిస్యూలతో నిర్మింపబడి ఉంటుంది. ఆమపొరకు సూక్ష్మక్రిములను నిరోధించేశక్తి ఉంది.

బీజవాహికయే రతిసాధనమని ముందే మనవిచేశాను. స్త్రీకి గర్భాన్ని కలిగించేమగవాడురతిసమయంలో ఇందులోనే

విడుదలచేస్తాడు. ఈ బీజవాహికకు ముఖద్వారంచుట్టూస్ఫింక్టర్ వజినై కండరం ఉంగరం చుట్టిఉంటుంది. కొన్ని బీజవాహికా కండరాలు స్త్రీ ఆధీనంలో ఉంటాయి వీటిని ఐచ్ఛిక కండరా లని అంటారు. ఆ స్త్రీకి ఇష్టమయితే వాటిని ఆడించగలదు. మిగతా కండరాలు ఆ వ్యక్తి ఆధీనంలోఉండవు కనుక వాటికి అనైచ్ఛిక కండరాలనిపేరు. బీజవాహిక శరీరంలోపల వెనుక తట్టువైపుకు ఊర్ధ్వదిశగా తిరిగిఉంటుంది.

బీజవాహిక లోపలిభాగాన్ని బీజవాహికాకూపంగా భావించవచ్చు. బీజవాహికలోఉండే మలినపదార్థాలన్నీ యీ లోతట్టుభాగానికి చేరుకుంటాయి కనుక ఆరోగ్యదృష్ట్యా యీ భాగంపై మన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. దీనిని శుభ్రించేయటం కష్టం. బీజవాహికలో గ్రంధులులేవు బార్థొలిన్‌గ్రంధులూ, స్కీన్‌గ్రంధులూ విడుదలచేసే ద్రవపదార్థాలు, గర్భాశయకంఠం (సెర్విక్సు) నుండి విడుదలయ్యే శ్లేష్మమూ కలిసి బీజవాహికలో జారుడుద్రవ్యంగా పనిచేస్తాయి ఈ ద్రవాలు సరిగా ఊరి బీజవాహికలోకి ప్రవేశించకపోతే రతిసమయంలో స్త్రీలకు మంటపెట్టటం, యోని వాచిపోవటం జరుగుతాయి. అందుకే ఆ ద్రవాలు తగినంతగా ఊరేదాకా రతి జరపకుండా బాహ్యశృంగారంద్వారా స్త్రీని రెచ్చగొట్టాలనటం.

ఈ ద్రవంలో సాధారణంగా డోడర్‌లీన్ సూక్ష్మజీవులు శ్లేష్మం, విసర్జితకణాలు వుంటాయి. వృద్ధిగా ఆమ్లగుణాన్ని కలిగి

ఉంటుంది. స్త్రీఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టదగిన సూక్ష్మజీవులు ఏమాత్రం ప్రవేశించినా ఈ ద్రవం వాటిని చంపివేస్తుంది. ఈ విధంగా బీజవాహికలో వ్యాధినిరోధక ఆత్మరక్షకయంత్రాంగం ప్రకృతిసహజంగా ఉంది. ఈ బీజవాహికద్రవాలు సామాన్యపరిస్థితుల్లో పలచగా గ్లిజరిన్‌లా ఉంటాయి. ఈ స్రావం మెక్కువగా ఉంటే, చిక్కగా, పసుపుపచ్చగా కనిపిస్తుంది. అది అసహజత్వానికి లక్షణం. అప్పుడే వైద్యుని అవసరం ఏర్పడుతుంది. అందుకే దీనిని తరచు కడుగుతూ ఉండటం ఆరోగ్యం.

గర్భాశయకంఠాన్ని కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచవలసిన అవసరం ఉంది. ఈ కంఠంలోంచే పురుషుని వీర్యంలోని వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి ప్రవేశిస్తాయి వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి సులువుగా ప్రవేశించటానికి అనువుగా ప్రకృతి ఈగర్భాశయకంఠంలో శ్లేష్మపు బిరడాను ఏర్పాటుచేసింది. వీర్యకణాలు గర్భకోశంలోకి ప్రవేశించగానే ఈ శ్లేష్మపుబిరడా లోపలికి జారుకుని రక్షకకుడ్యంలా తయారవుతుంది. బీజవాహికలోని శ్లేష్మం దానిని యెల్లప్పుడూ తడిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. స్త్రీకి కామోద్రేకం కలిగినకొద్దీ ఈ శ్లేష్మం ఎక్కువగా ఊరుతుంది. బహిష్టుకుముందు ఈ శ్లేష్మం యెక్కువగా ఊరుతుంది.

ఒకవైపు చిరిగిన ఢక్కీలా కన్నెపొర బీజవాహికను ముఖద్వారంవద్ద కప్పిఉంచుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ కన్నె

ఘోర దృఢంగానూ, దుర్భేద్యంగానూ వుంటుంది. అది చిరిగిన తర్వాత, గుండ్రని పీలికల్లా వేళ్లాడుతూ క్రమంగా క్షీణించి పోతుంది. ఆ పీలికలకే కేరంకులై హైమనాలిస్ అనిపేరు.

ఈ బీజవాహికాముఖద్వారానికి అడుగున మలద్వారం వుంది. ఇదిస్ఫింక్టర్ ఏనీ కండరంచే చుట్టబడివుంటుంది. ఈ మల ద్వారం బీజవాహికకు మరీ దగ్గరగా ఉండటంవల్ల, దానినుండి సూక్ష్మక్రిములు యోనిలోనికి ప్రవేశించటం, యోని వాచ టం జరుగుతాయి.

కనుక ఈ యోనిభాగాలను తెలుసుకుని, వాటిని పరి శుభ్రంగా ఉంచుకోవటంద్వారా స్త్రీలు సూక్ష్మక్రిములనుండి అవి కలిగించే రోగాలనుండీ కాపాడుకున్న వారవుతారు.

ల్యుకోరియా

స్త్రీ జీవితంలో దుర్భరమైన న్యూసెన్సుగా తయారయిన విషయం ల్యుకోరియా. ఉధృతమైన ప్రవాహంక్రింద తెల్లటి ద్రవపదార్థం బీజవాహికనుండి వెలువడటాన్నే ల్యుకోరియా అంటారు. తెనుగునాట దానికి "తెల్ల బట్ట" అని పేరు,

బీజవాహిక యెల్లప్పుడూ తడిగా ఉంటుందని ఇదివరకే చెప్పుకున్నాం. ఆ పాటిస్రావం ఊరుతూ ఉండటం సహజం. కొన్ని అసాధారణపరిస్థితుల్లో ఈ స్రావం యెక్కువకావటం సహజం. ఉదాహరణకి బహిష్టుఅయేముందు, బహిష్టయినతరు

వాత ఈ స్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే కామోద్రే
కం కలిగినప్పుడల్లా బీజవాహికలలో ఈ శ్లేష్మం విడుదల అధి
కంగా ఎక్కువవటం జరుగుతుంది. ఈ రకం తెల్లబట్టలు
ఏమాత్రం వ్యాధికావని గుర్తించండి.

అయితే వ్యాధిగా చెప్పదగిన ల్యూకోరియా పేరు చీము
వంటిస్రావాలు అధికంగా వెలువడటం వ్యాధి ఆ చీము డాక్ట
రుచే పరీక్ష చేయించాలి. ఇందులో తప్పకుండా సూక్ష్మక్రిము
లుంటాయి. ఈ రకం స్రావాలతో చీర తడిసిపోతూవుంటుంది.
దుర్వాసన కొడుతుంది. నలుగురిలోనూ తిరగటానికి అసహ్యం
గావుంటుంది. కంట్లో నలుసులా ఈ వ్యాధి బాధిస్తూవుంటే ఆ
స్త్రీ తన తక్కువతనాన్ని, నిరర్థకతనీ భావించి కుమిలిపోతుంది
తన వంటి దుర్వాసనను ఎవరయినా గమనిస్తారేమోనని హడలి
పోతూవుంటుంది. ముఖ్యంగా భర్తతో కలియటానికి ఒప్పు
కోదు. ఆ వాసన కతను తనను అసహ్యించుకుంటాడని భయ
పడుతుంది. భార్య జననాంగపు ఆరోగ్యం సరిగా లేనందున,
ఆ వాసన భరించలేక భార్యనువిడిచిపెట్టినవాళ్ళుకూడా చాలా
మందిఉన్నారు కనుక స్త్రీకి ఏమాత్రం అనుమానం కలిగినా
వైద్యునిదగ్గర చికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే ఇలాంటి ఉపద్ర
వాలేవీ వుండవు; రోగం పోతుంది. మనస్తాపం పోతుంది. సం
సారసుఖం లభిస్తుంది.

వైద్యుణ్ని చూడటానికి సంకోచించే స్త్రీ సమాజా

స్నుంచి తప్పించుకుంటూ ఒంటరిగా, దుఃఖంగా బ్రతకాలి. స్త్రీలకి యెక్కువ చిరాకు యీ వ్యాధివల్లనే వస్తుంది. సిగ్గుతో కుళ్ళబెట్టుకోవటంకన్నా సిగ్గువిడిచి బాగుచేయించుకోవటం అవసరం. యోని లోపలిభాగాలను యెలా పరిశుభ్రపరచుకోవాలో చెప్పటానికి డాక్టరుగాని, వినటానికి పేషెంటుగాని సిగ్గుపడకూడదు.

కొంతమంది ల్యూకోరియాను సుఖవ్యాధిగానే భావిస్తారు. సుఖవ్యాధులు కానివికూడా ఉన్నాయని గమనించాలి. కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు బార్థొలిన్ గ్రంథులనుంచీ, గర్భాశయకంఠంనుంచీ విడుదలయ్యే స్రావాలు వ్యాధికాదుకదా! అవి కామోద్రేకానికి చిహ్నం.

అలాకాక గర్భాశయకంఠంలోని గ్రంథులు వ్యాధిగ్రస్తమయి ఉబ్బి ఈరకం స్రావాన్ని విడుదలచేసినట్లయితే అది వ్యాధి. వ్యాధికాని యోనిస్రావం పలచగా కోడిగుడ్డులోని తెల్లని పదార్థంలా వుంటుంది. చిక్కగా చీములాఉండేది వ్యాధి. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ ఏ విధమైన నొప్పి ఉండకపోవటంవల్ల ఏది సహజమో, ఏది అసహజమో తెలియటంకష్టం.

బట్టలు (డ్రాయరుగాని, లంగాగాని) విపరీతంగా తడిసిపోతూ వుంటాయి. ఇది లక్షణం. కనుక యేపాటి చిన్న తడి అయినా కంగారుపడిపోవటం జరుగుతుంది. అదీగాక ఈ తడి యెప్పుడూ ఒకేవిధంగా వుండదు. స్త్రీ తనకు ఇష్టమైన మొగా

వాడితో ఏమాత్రం సరదాగా మాట్లాడినా కామోద్రేకంకలిగి
చీర తడిసిపోవటంకద్దు. వివాహంకాని అమ్మాయిల విషయం
అది. ఇక వివాహిత స్త్రీలున్నారు. భర్త వీరితో రతి జరుపు
తాడు. తీరా భార్యలో ఉద్రేకం రాజుకున్న సమయంలో
తాను రతిని నిర్వహించలేక స్ఖలించివేస్తాడు. ఆమెకు భావ
ప్రాప్తి లభించక విలవిలలాడిపోతుంది. అప్పుడామె పొత్తికడు
పులో రక్తపుపోటు ఉధృతంగావుంటుంది. ఇలా ఆమె దీనితో
చాలాసేపు బాధపడవలసివుంటుంది. ఈ విధంగా భర్త అసమ
ర్థతవల్ల అనునిత్యమూ బాధపడే స్త్రీలకు క్రమక్రమంగా ఈ
శ్లేష్మపదార్థం మెక్కువగా విడుదలయ్యే అలవాటు సంక్ర
మిస్తుంది

కనుక, వ్యాధిని అనుమానిస్తున్నప్పుడు ముందుగా
శారీరిక కారణాలను పరిశీలించాలి ఆ తర్వాత ఆవేశిక కారణా
లను పరీక్షించాలి. పొత్తికడుపు తరుచుగా ఉద్రేకపడుతూ
వుండటం, ఆ ఉద్రేకంతీరక రక్తంతో ఉబ్బిపోతూఉండటమూ
స్త్రీలకు జరిగినట్లయితే అనతికాలంలోనే స్త్రీలకు న్యూరోసిస్
(ఆందోళనాత్మక మనస్తత్వం) వస్తుంది. వారి వ్యక్తిత్వాలు
సగం చెడిపోతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ రకం స్రావం జరగ
టమే మంచిది. కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయిలు, పెళ్ళికాని
అమ్మాయిలు, చాలాకాలంగా కాపురం చేస్తున్న స్త్రీలు తమ
పొత్తికడుపులో బరువుగా ఉంటుందని చెప్పటం డాక్టర్లందరూ

వింటూనే ఉంటారు. అనగా ఆ స్త్రీ అసంతృప్త కామంతో బాధ పడుతోందన్న మాట! కనుక వాళ్ళకి తెల్లబట్ట అయ్యే విధానాన్ని చెప్పవలసి ఉంటుంది. లేదా భర్తకి రతవిధానాన్ని నేర్ప వలసివుంటుంది

ట్రైకోమనస్ వెజినాలిస్

ఇక వ్యాధిగా పరిణమించిన తెల్లబట్టగురించి చర్చిద్దాం. ట్రైకోమనస్ వజినాలిస్ అని చెప్పబడే ఒకానొక సూక్ష్మజీవి యోనిలోకి ప్రవేశించి యోనిగ్రంధుల్ని ఆశ్రయించటంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ సూక్ష్మక్రిమి పురీషనాళంలో ఉంటుం దనీ, స్త్రీలు మలవిసర్జనానంతరం ముడ్డికడుక్కునేటప్పుడు వెనక్కి చేతులతో తోమకుండా ముందుకు తోమటంవల్ల ఈ సూక్ష్మక్రిములు యోనిలోకి ప్రవేశిస్తాయనీ వైద్యశాస్త్రం చెపుతోంది. కాని ఇది నిజంగాదు. పురీషనాళంలో పెరిగే ట్రైకోమనస్ వేరు; బీజవాహికలో పెరిగే ట్రైకోమనస్ వేరు. ఇక్కడివి అక్కడా, అక్కడవి ఇక్కడా పెరగవు. ఇవిమగవాడి ద్వారా స్త్రీనుంచి స్త్రీకి ప్రవేశిస్తాయి. ఆ విధంగా ఇవి సుఖ వ్యాధులవర్గానికే చెందుతాయి.

గనేరియా వ్యాధి

గనేరియావ్యాధి సోకిన స్త్రీలకు లేతాకుపచ్చరంగులో

యోనిస్రావాలు వెలువడతాయి. ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా మూత్రకోశాన్ని సోకుతుంది. బీజవాహికకు దగ్గరగానే మూత్రనాళం తెరుచుకుని ఉండటంవల్ల బీజవాహికలో పుట్టినవ్యాధి మూత్రకోశంలోకి ప్రవేశించటం జరుగుతుంది. గనేరియా సూక్ష్మజీవులు అభివృద్ధిపొందటానికి స్త్రీలమూత్రనాళం చాలా అనుకూలప్రదేశం. ఆదిపుండవుతుంది. మాటిమాటికీ మూత్రం పోసుకోవలసిరావటం, పోసుకున్నప్పుడల్లా బాధగానూ ఉండటం జరుగుతాయి. రాత్రిళ్ళుకూడా లేచి మూత్రంపోసుకోవలసి వస్తుంది. ఆ బాధ భరించలేకనే డాక్టరుదగ్గరకుపోతారు. డాక్టరు యోనిస్రావాన్ని తీసుకుని సూక్ష్మదర్శినిద్వారా పరీక్షించాలి. సల్ఫాడ్రగ్స్, పెన్సిలనుల సహాయంతో ఈ వ్యాధినితొందరగా పోగొట్టవచ్చు. వ్యాధిని పోగొట్టుకున్నాక బీజవాహికను పరిశుభ్రంగా వుంచుకునే ప్రయత్నంచేయాలి.

మరికొన్ని కారణాలు

ఈస్ట్ (Yeast) అనేసూక్ష్మజీవులుగాని, బూజు [Fungi అనే సూక్ష్మ జీవులుగాని బీజవాహికలోకి ప్రవేశించటం కారణంకావచ్చు. గర్భాశయకంఠంలోకి పనిముట్లను ప్రవేశపెట్టటంవల్లగాని, బిడ్డ పుట్టినప్పుడుగాని ఏర్పడే గాయాలు కారణం కావచ్చు. గర్భాశయకంఠంలోని గ్రంధులు వ్యాధిగ్రస్తం కావచ్చు. టిస్యూ పెరిగినందువల్ల గర్భాశయకంఠనాళానికి

నిరోధం ఏర్పడి ఉండవచ్చు లేదా దానికి వార్ధక్యపుమార్పులు కావచ్చు. వీటిలో ఏది కారణమయినా కుటుంబవైద్యుడుచికిత్స చేయగలడు.

గర్భకోశంలోపలి ఆమపొర వుంచుపడినందువల్ల ప్రివాహపద్ధతిలో తెల్లని చీము వెలువడుతుంది. దీనిని కాటర్ (Kata:rh) అంటారు. సూక్ష్మక్రిములవల్లగాని, పనిమాల్లు రసాయనాలు ప్రవేశించటంవల్లగాని ఇలా జరుగుతుంది.

వ్యాధి ఉన్నా లేకున్నా, ప్రతీ స్త్రీ నెలకు ఒకసారి తన జననాంగాలను డాక్టర్ చే పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిదని మా అభిప్రాయం. కనీసం ఆ అనుమానం కలిగినప్పుడైనా వెనకాడకూడదు. స్త్రీలకు మానమే ప్రాణంగనుక, దానిని ప్రాణప్రదంగా కాపాడుకోవటం అవసరమేకదా!

స్త్రీల ఆరోగ్యమూ, ఆకర్షణా చెడకుండా ఉండాలంటే జననాంగ పారిశుభ్రత అవసరం. సంతానోత్పత్తిని, తద్వారా మానవజాతివ్యాప్తినీ ఈ జననాంగాలేకదా నెరవేరుస్తాయి! కనుక ఈ అంగాలకు సూక్ష్మక్రిములు సోకకుండా, అనారోగ్యం రాకుండా స్త్రీజాతిని కాపాడవలసివుంటుంది.

అతిముఖ్యమైన ఈ జననాంగమే ప్రాణోత్పత్తికి హేతువయినప్పటికీ స్త్రీలు దీనియందు ఏమాత్రం శ్రద్ధచూపించటం లేదు. శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చూపించే శ్రద్ధలో శతాంశాన్నయినా దీనియందు ప్రదర్శించటంలేదు. కామినిగా స్త్రీ

విలువ ఎంత గొప్పదో మరిచిపోతున్నారు. తమ జననాంగాలను స్త్రీలు పరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటానికి బదులు వ్యాధులపుట్టగా తయారుచేసుకుంటున్నారు.

డూషింగ్ ఎలా చేసుకోవాలో కొద్దిమంది స్త్రీలకే తెలుసు; అసలు డూషింగ్ చేసుకోవాలన్న విషయమే చాలా మందికి తెలియదు మందులషాపుల్లో అమ్మే డూషింగ్ సాధనాలతోబాటు డూషింగ్ చేసుకునే విధానాలుకూడా వివరంగా తెలియజేసే కరపత్రాలను ఇవ్వాలి అలా ఇవ్వటంలేదు. పోనీ డూషింగ్ చేసుకునే విధానాన్ని డాక్టర్లయినా చెపుతారేమో అంటే అదీలేదు; పైగా డాక్టర్లు దానిని నిరుత్సాహపరచటం కూడా చూస్తున్నాం దాని అవసరంలేదని కొంతమంది అంటున్నారు కడుపులోని మలం రోజూ బయటకు పోతున్నట్లే బీజవాహికలోని మాలిన్యాలుకూడా వాటికవే బయటకు పోతాయని వారంటున్నారు ఈ రెండూ ఒక్కలాంటివే అనుకోవటం తప్పు. కడుపుకీ పురీషద్వారానికీ మధ్య చాలా దూరం ఉంది. ఈ రెండిటికీ మధ్య దూరం సుమారు ఇరవై నాలుగడుగులు ఉంది. బీజవాహిక మలద్వారానికి అంగుళందూరంలోనేఉంది మూత్రద్వారం అరంగుళందూరంలోవుంది. వీటినుంచి సూక్ష్మ క్రిములు ఏ క్షణంలోనైనా బీజవాహికలోకి ప్రవేశించే అవకాశాలున్నాయి బీజవాహిక బయటకే తెరుచుకుని ఉంటుందన్న సత్యాన్నికూడా మరచిపోకూడదు. కనుక కడుపూ, బీజ

వాహికా ఒక్క లాంటిదే అనటం మూర్ఖత్వం.

డూషింగ్‌ను వ్యతిరేకించేవారు మరో అభిప్రాయాన్ని చెప్తున్నారు— బీజవాహికకు ఆత్మరక్షణయంత్రాంగం ఉం దని. బీజవాహికలో లాక్టిక్ ఆమ్లం తయారవుతుంది. డోడర్లిన్ సూక్ష్మజీవులు తయారుచేసే ఆమ్లాలున్నాయి. ఇవన్నీ ఇతర సూక్ష్మ జీవుల్ని ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తాయనీ, ప్రవేశించిన వాటిని నిర్మూలిస్తాయనీ వారి వాదం. అది నిజమే. సృష్టికి అవ రోధం కలగకుండా బీజవాహికవిషయంలో ప్రకృతిచేసిన ఏర్పా టిది. అయినా స్త్రీలవ్యాధులురావటంలేదా? పురుటిచావులు యోని లక్షలులేవు? ప్రకృతితనపవిత్రధర్మాన్ని నెరవేరుస్తున్న మాట నిజమే కాని, అంతమాత్రం చాలదు. ప్రకృతిచేసే ప్రయత్నానికి, శాస్త్రవిజ్ఞానంకూడా దోహదంచేయాలి.

ప్రకృతి యేర్పాటుచేసిన ఆత్మరక్షకయంత్రాంగం సరిగా పనిచేయుటంలేదని యెలా తెలుస్తుంది? బీజవాహికలో కొన్ని స్రావాలు కుళ్ళి యోనినుండి దుర్వాసన వెలువడు తుంది. యోనిదుర్వాసన కొట్టినంతమాత్రాన ఈ కుళ్ళిన వస్తు వులు విషప్రాయంకావని కొందరంటారు. విషతుల్య (Toxic) మయితే ఆమెకు వ్యాధిరావాలికదా! కనుక ఆ విషతుల్యపదా ర్థం ఆమె శరీరంలోకి ప్రవేశించిందని మనం ఒప్పుకుందాం. ఆమె ఓజస్సు (వైటాలిటీ)నుకూడా చెడగొట్టదు. అయినా అవి స్థానికంగా కొంత విధ్వంసకచర్యను చూపించకుండా

ఫంగసు. యోనిమంట, యోనివాపు, గర్భాశయకంఠంమీద పుళ్ళు పడటం జరుగుతున్నాయి. యోనిని పరిశుభ్రపరచటం ద్వారా ఇవి తొలగిపోతున్నాయి. హీనజాతిసూక్ష్మక్రిములకు బీజవాహిక ఇంక్యుబేటర్ (గుడ్లను పొదిగే యంత్రం)లా ఉపయోగపడుతోందని మరచి పోకూడదు.

బీజవాహికలోకి మరొకపదార్థాన్ని చొప్పించటం ప్రమాదమన్న దురభిప్రాయమే డూషింగ్‌కు అవరోధంగా ఉన్నది. కొంతమందికి సిగ్గు అడ్డంవస్తోంది. డూషింగ్ నిమిత్తం రసాయనాలను వాడకూడదు. అవి తప్పకుండా జననాంగపు టిస్యూలను చెడగొడతాయి. కనుక ఏ ప్రమాదమూ లేని పదార్థాన్ని వాడాలి. అది యోనిలోపలి శ్లేష్మాన్ని నరికివెయ్యాలి. చెడినకణాలను, పోగుపడిన స్రావాలనూ బీజవాహిక ముడతల్లోంచి లాగి బయటకు పారద్రోలాలి.

డూషింగ్ కేన్ ప్రతీ మెడికల్‌షాపులోనూ దొరుకుతుంది. దాని రబ్బరుగొట్టాన్ని ఏడాదికోసారి మారుస్తూండాలి. నీటివత్తిడికి అది చీకిపోతూ వుంటుంది. వీటినికూడా తరుచు స్టెరిలైజ్ చేస్తూ ఉండాలి;

మంచినీళ్ళనుగాని, మంచినీళ్ళల్లో కొద్దిగా టేబిల్‌సాల్టు కలిపిగాని ఈ డూషింగ్ కేన్‌లో పోసివాడుకోవాలి. అయితే యోనిస్రావాలు ఎక్కువగా ఉన్నదశలో, బీజవాహికలోని శ్లేష్మాన్ని ఈరెండూ పూర్తిగా తొలగించలేవు. నీళ్ళల్లో

కొద్దిగా వైనెగార్ (Vinegar)ను కలపటం మంచిది. లేదా అయిదారుచుక్కలు లాక్టిక్ ఏసిడ్‌ను వేస్తే ఫలితాలు చాలా బాగుంటాయి.

ఇంకేవిధమయిన వంటిపెప్టిక్సునూ వాడవద్దని మా మనవి

బీజవాహికాసాధ్యాలకు చిరాకుపరిచే స్వభావంఉంది. అందువల్లనే అంతరాధరాలు దురదపెట్టటం జరుగుతుంది. అలాగే కొందరి మాత్రం మరీ చిక్కగా ఉండటంవల్ల అమ్ల రాశియెక్కువై సున్నితమైన నరాలచిగుళ్ళకు చిరాకుపుట్టి దురద కలుగుతుంది. అలాగే మరీ లావుగాఉండే స్త్రీలకు చెమట యెక్కువగా పుట్టి, బీజవాహికముఖద్వారం దురదపెడుతుంది. కనుక సన్నపాటి స్త్రీలకన్నా లావుపాటి స్త్రీలకు యోనిని శుభ్రపరచుకోవటం యెక్కువ అవసరం. దురదబాధకొద్దీ ఆ చిగుళ్ళను నలపటం జరుగుతుందిగదా! అవ్వాటా భాగాల్లో రక్తప్రపోటు యెక్కువకావటం, దాని ఆసరాగా సూక్ష్మక్రిము లు మరింత అభివృద్ధి పొందటం జరుగుతాయి.

అవివాహితలున్నారు వారి కన్నెపొర గట్టిగాతాయిలా వుంటుంది. వారికి అదుపులేని యోనిసాధ్యాలు యెక్కువగా వుంటాయి. అవి బయటకు పోకుండా కన్నెపొర పెట్టనిగోడలా అవరోధమవుతుంది. బహిష్టురక్తంకూడా ఈ కన్నెపొర వెనుక చేరి గడ్డకట్టటం జరుగుతుంది. ఇవన్నీ ఆమె ఆరోగ్యాన్ని చెన

గొడతాయి. అందుకే ఆడపిల్లలకు పెళ్ళయినా, కాకపోయినా రజస్వలకాగానే కన్నెపొరను తొలగించటం అవసరమని మేము హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ రకం చెత్తా, చెదారాన్ని తొలగించటంకోసం డూషింగ్ చాలా అవసరం.

రతిని నిరోధించే వజినిస్మస్ (Vaginimus) కొందరు స్త్రీలకు ఉంటుంది. బీజవాహికగోడలన్నీ అకస్మాత్తుగా ముడుచుకుపోతాయి. ఈ వ్యాధిగలవాళ్ళకు క్రమక్రమంగా రతి భయాన్ని పోగొట్టి, మానసికవిశ్వాసాన్ని కలిగించాలి. యోని గ్రంథులన్నిటికీ తగిన ప్రేరణ కలిగించినట్లయితే యోనిస్రావాలు తగినంతగా ఊరి బీజవాహికను పూర్తిగా తడుపుతాయి ఈ రకమయిన ప్రయోగాలను పదేపదే చేయుటంద్వారా ఆమెలోని మానసికక్షోభను తొలగించి, ఆమెస్త్రీత్వాన్ని చరితార్థం చేయువచ్చు.

జననాంగాలను ముట్టుకోవటం పాపమని చాలామంది స్త్రీల విశ్వాసం. ఈ పాపపుణ్యాలు కామానికి సంబంధించినంత వరకూ మానవుడు ఏర్పరిచినవేగాని, భగవంతుడి సృష్టిలో లేవు. కనుక వారి వైఖరిని సరిదిద్దాలి. ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారు కాపాడుకోవటం పాపంకాదని చెప్పాలి. ఏదో ప్రత్యేకప్రయోజనం నెరవేర్చటంకోసమే ఆమెను భగవంతుడు స్త్రీగా జన్మింపజేశాడని ఆమె గ్రహించేటట్లు చెప్పాలి. అప్పుడే ఆమెలోనుండి పాపభీతి మాయమవుతుంది.

భార్యకు దాంపత్యంలో వాంఛతీరకపోవటమూ, సంతృప్తి లభించకపోవటంవల్లనే చాలా దాంపత్యజీవితాలు కొడిగడుతున్నాయి. కుమలాటలూ, తగాయిదాలు పొటమరిస్తున్నాయి. ఒకరినొకరు అసహ్యించుకుంటున్నారు. పెళ్ళయి, పెళ్ళాంతో పెళ్ళకరబడి కాపురంచేసే సన్యాసులకికూడా తమ భార్య యోనిశీర్షం (గ్లాన్ క్లిటోరైడ్స్) యెక్కడుందో తెలియదు. అలాగే ఆ భార్యలకుకూడా అంత ముఖ్యమైన అంగాన్ని పరిశుభ్రపరచుకోవటం, జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవటం తెలియవు

ఈమధ్య గర్భనిరోధకప్రక్రియలు అమలులోకివచ్చాయి. సంతానం కలగకుండా అమర్చిన పెస్సరీవి, డయాఫ్రమూ బయటకు తీసినప్పుడల్లా డూషింగ్ చేసుకోవాలి. అలాగే జెల్లీలనూ, సపోజిటరీలనూ వాడేస్త్రీలుకూడా డూషింగ్ చేసుకోవటం అవసరం. వద్దని ఎవరయినా చెప్పినా వినకండి యీ విధంగా అంతరాధరాలమీదా, బీజవాహికగోడలమీదా, గర్భాశయకంఠంమీదా పుళ్ళుపడకుండా వారించుకోవచ్చును.

యోనిశీర్షంచుట్టూ సూక్ష్మక్రిములుచేరే అవకాశం ఉంటని లోగడ చెప్పుకున్నాం. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగించనిదే ఆ అంగం సరిగా పనిచెయ్యదు. ఆ అంగంలోఉండే సునిశితమైన నరాలకు చిరాకు కలిగితే ఆమె ఆరోగ్యం చెడుతుంది ఆమె యోనిశీర్షపు పూర్వచర్మంక్రింద పాచిచేరి, గడ్డకట్టి

ఆ చర్మం దానికి గిట్టకరచుకుపోవటంవల్ల యిలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మగవాడికి వచ్చే ఫిమోసిస్ వంటిదే ఇది. ఈ పూర్వచర్మానికి సుంతీ చేయించినట్లయితే యోనిశీర్షం బయటకొస్తుంది. చర్మం యోనిశీర్షానికి గిట్టకరుచుకుపోవటంవల్ల దాని స్తంభకశక్తి దెబ్బ తింటుంది. కనుక యోనిశీర్షాన్ని శుశ్రూషచేయటంద్వారా దానికి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. దానివల్ల స్త్రీలో జడత్వం, అసమర్థతా తొలగిపోతాయి. రసికత్వం పెరుగుతుంది కొందరి యోని శీర్షాలు పూర్తిగా పూర్వచర్మంతో కప్పబడివుంటాయి. వాళ్ళకి రతేచ్ఛ వుండదు; రతిసుఖం ఉండదు సైన్సుసహాయం తో వాటిని సరిదిద్దినట్లయితే ఆ స్త్రీకి తిరిగి జీవంవస్తుంది. పాతుకుపోయిన యోనిశీర్షాన్ని శస్త్రసహాయంతో వెలికి లాగాలి. యీ విధంగా స్త్రీల జడత్వాన్ని పోగొట్టవచ్చు.

డూషింగ్ చేసేవిధానం

డూషింగ్ చేసేవిధానాన్ని యీసారి చెప్పుకుందాం. బాత్‌రూంలో నేలకు సరిగా రెండడుగులయెత్తున మేకుదిగవేసి దానికి డూషింగ్ కేన్‌ను తగిలించాలి. దానినిండా నీరుపోసి వుంచాలి. అంతకన్న యెక్కువయెత్తులో ఉంచకూడదు. ఉంచితే నీటి ఒత్తిడి గర్భాశయానికి యెక్కువవుతుంది. రబ్బరు గొట్టంచివర ఉండే డూషింగ్ నాజిల్‌ను ఉపయోగించబోయే ముందు సబ్బుతో కడగాలి. ఆ తర్వాత దీనిని యోనిమార్గంలోకి రెండూ, రెండున్నర అంగుళాలులోతు చొప్పించుకోవాలి.

అప్పుడు ఆ నోజిల్ మీద ఉండే కుళాయి విప్పితే రబ్బరుగొట్టం ద్వారా నీరు యోనిలోపలికి ప్రవహిస్తుంది. అప్పుడు ఈ నోజిల్‌ని కుడిఎడమలవైపు త్రిప్పాలి. ఆ తర్వాత అంగుళం, అంగుళమున్నరమేర వెనక్కిలాగి బీజవాహికతొలిప్రాంతాలుకూడా పరిశుభ్రంచేసుకోవాలి. ఆఖర్న దానిని బాగా ముందుకీ వెనక్కీ ఆడించటంలో ఇంకేమూలనుడతల్లో ఏపాటి పాచిమిగిలినా బయటకువచ్చేస్తుంది

ఈ విధంగా బీజవాహికను పరిశుభ్రపరచుకున్నాక యోనిశీర్షాన్ని సమీపించాలి. సబ్బునీళ్ళల్లో చిన్న దూదెపింజనిముంచి, యోనిశీర్షాన్ని పట్టుకుని దానిచుట్టూ రుద్దటం ద్వారా దానిని శుభ్రంచేయవచ్చు. యోనిశీర్ష పూర్వచర్మం క్రింద ఏమాత్రం పాచి నిలవఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. కాకుంటే చర్మం యోనిశీర్షానికి అతుక్కుపోతుంది. అలా అతుక్కుపోయిన సందర్భాల్లో వెంటనే డాక్టర్‌ను చూసి ఆపరేషన్ చేయించుకోవటం అవసరం. ఈ ఆపరేషన్ కొద్ది సెకన్లలో అయిపోతుంది.

రతిసుఖం ఎరుగని స్త్రీజీవితంకన్నా యంత్రంలేదు. ఆ అనుభూతిని పొందిఎరుగని స్త్రీలే తమనుతాము నీచపరచుకుంటారు. ఆత్మన్యూనతాభావంతో కుమిలిపోతారు. వాళ్ళ ముఖంలో ఆనందం కనబడదు. హెచ్చరికా, ఉత్సాహమూ వుండవు. అలా అని భర్తలో లోపం ఉందనిగాదు. అతగాడు

సరసుడూ, సమర్థుడూ కావచ్చు. అతని ప్రయత్నమంతా ఆమె ముందు అడివికాచిన వెన్నెల అయిందంటే ఆ అడివితనమేదో ఆమెలో ఉన్నదనేకదా అనుకోవాలి. పైకి ఆమె ఆరోగ్యం, స్వాస్థ్యం బాగానే ఉంటాయి. కాని, రతిలో పట్టి తాళ్ళిష్టంలా పడి ఉంటుందని భర్త మొరపెట్టుకుంటాడు. ఆమె ఈ దుస్థితికి కారణమేమిటి? లోపం యెక్కడుంది? అని ఆలోచిస్తే — ఈ యోనిలోఉంది అని తేలింది. "నూటికీ ఎనభయిమంది ఆర్యన్ అమెరికన్ స్త్రీల యోనిశీర్షానికి, పూర్వాచర్మం అంటుకుపోవటం గాని, లేదా పూర్తిగా కప్పివేసివుండటంగాని జరుగుతున్నది" అని 1892లోనే వైద్యశాస్త్రం కనిపెట్టింది. ఈ కారణంవల్లనే ఆ స్త్రీలు రతిలో సుఖానుభూతులు పొందలేకపోతున్నారు. రతిని ఆనందించలేకపోతున్నారు. తామే ఆనందించలేకపోతే తమ భాగస్వామిని ఎట్లా సంతోషపెట్టగలరు? వారితో రతి యాంత్రికంగా ఉండిపోతోంది. రసజ్ఞత, అనుభూతీ, ఆవే శమూ యెరుగని జడపదార్థాలను మనవారు పతివ్రతలుగా పూజించవచ్చుగాక! కాని, ఆ పతులకుకూడా తమ పతివ్రతలు అక్కర్లేదు.

అందుకే మనకన్న ముందుగామేల్కొన్న అమెరికాలో యుక్తవయసువచ్చిన స్త్రీలంతా వైద్యపరీక్ష చేయించుకుం టారు. కన్నెపొరను తీయించివేస్తారు. యోనిశీర్షానికి సుంతీ చేయించుకుంటారు. అప్పటినుంచీ రోజూ డూషింగ్ చేసుకోవ

టం జరుగుతుంది. యోనిశీర్షాన్ని చర్మం మూసి వేయకపోవటం వల్ల రతిలో ఆమె సుఖిస్తుంది. రతేచ్ఛతో భర్తను పూజిస్తుంది ఆత్మగౌరవంతో, మేలుగొన్న వ్యక్తిత్వంతో జీవిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా, హాయిగా, ఉత్సాహంగా బ్రతుకుతుంది. ఈనాటి అమెరికా అమ్మాయికీ ఇండియా బామ్మకీ తేడా లేదా? వంద సంవత్సరాల తేడావుంది. వయసులో కాదు— సంస్కారంలో; శరీరసౌష్టవంలో; ఉత్సాహంలో.

డిస్పరేయూనియా

రతిజరిగేసమయంలో యోని విపరీతంగా మంటపెట్టటం వల్ల కొందరు స్త్రీలు నరకయాతన పడతారు. ఈ విధంగా రతి సమయంలో మంటపుట్టటాన్నే 'డిస్పరేయూనియా' అంటారు. ఆ ఆడదాని బాధ ఆ భగవంతుడికే తెలియాలి. మొగుడుపక్కలోకి వస్తున్నాడంటే ప్రాణాలు తోడేసే యమకింకరుడు వస్తున్నట్లుగానే ఆ యిల్లాలు హడిలిపోతుంది. కొందరు కిరసనాలు తీసుకుని ఒళ్లు అంటించుకుంటున్నారు. ఆ మంటకన్నా యీ మంట నయమనిపిస్తోందివాళ్ళకి.

"రతిమంట"కు కారణమేమిటి?— కొన్ని కారణాలు శారీరికమయినవి; కొన్ని మానసికమయినవి. కొన్నిచోట్ల రెండూ కలిసేఉంటాయి. ఏమయినా ఒకదాని ప్రభావం ఒకదానిమీద ఉంటుందిగనుక మనోశారీరిక (సైకోసోమటిక్) కారణాలు

12 మా అనుభవం

1947లో భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యంవచ్చింది. అనగా భారతీయులకు స్వతంత్ర్యంవచ్చింది ఏ దేశస్వతంత్ర్యమయినా ఆ దేశప్రజల మానసిక స్వాతంత్ర్యంపై ఆధారపడుతుంది. ఏ విధమైన భయమూ, నిరోధమూ, నిషేధమూ లేని మానసిక వికాసాన్నే స్వాతంత్ర్యమని అంటాము. అది లోకోపయోగ మయినప్పుడే నిజమయిన స్వాతంత్ర్యమవుతుంది.

1948లో అభిసారిక పుట్టింది. మానవ దాంపత్యజీవితం లోని రాగద్వేషాలకు మూలహేతువైన వైఖరిని పరామర్శించి దోషాలను తూర్పారబెట్టి, గుణాలను వెలికితెచ్చే ప్రయత్నమే అది। కొన్నివందల సంవత్సరాలుగా అవమానాలకీ, సిగ్గుకీ తల వొగ్గిన మానవజాతి, ఆర్ష సంస్కృతిని విస్మరించిన మన జాతి మొదట్లో దిగ్భ్రమ చెందింది. రహస్యంగా, దొంగతనంగా, భయపడుతూ, సిగ్గుపడుతూ చదవటం ప్రారంభించింది. ఐనా యువతరానికి ఈ విజ్ఞానం అవసరమని ఒప్పుకుంది. క్రమక్రమ ముగా అభ్యుదయవాదులందరూ ఈ విషయానికి ప్రాముఖ్యత ఉన్నదని గ్రహించారు. ముప్ఫయ్యేళ్ళుగా అభిసారిక గౌరవ ప్రదమైన పోరాటం సాగించటంతో ఈనాటి యువతరం తెరు చుకున్న మనస్సుతో నిర్భయంగా ఈ విషయాలు చర్చించే

స్థాయికి వచ్చింది.

నాటినుంచి నేటివాకా, సుమారు ముప్ఫయిసంవత్స రాలకాలంలో వేలకొలదీ వ్యక్తులు, దంపతులు మమ్మల్ని సంప్రదించారు. వారివారి సమస్యల్ని మాముందు ఉంచారు. భారతదేశం నలుమూలలనుండీ తెనుగువారు, ఇతర భాషల వారూ వచ్చి జీవితకథల్ని వినిపించారు. దానితో మాకెంతో విజ్ఞానం కలిగింది. మా అభిప్రాయాలు కొన్ని మారజొచ్చాయి మావల్ల వారిఅభిప్రాయాలుకూడా మారటంజరిగింది. మాతో సంప్రదించినవారంతా తమ దాంపత్యానందానికి మేమిచ్చిన విజ్ఞానమే దోహదం చేసిందని కృతజ్ఞత తెలిపారు. వారి జీవి తానుభవాలే మాకీ విజ్ఞతనూ, విజ్ఞానాన్నీ ఇచ్చినందుకు మేము కృతజ్ఞత తెలువుకుంటున్నాం.

హస్తప్రయోగం

స్త్రీపురుషుల్నీ, భార్యాభర్తల్నీ, అవివాహిత యువతీ యువకుల్నీ నేటికీ భయపెడుతున్న ప్రధాన సమస్య హస్తప్ర యోగం. అదే వారి మనసుల్ని కలుషితం చేస్తోంది. విద్యార్థి కుల్లో సైతం నేటికీ మాస్టర్‌బేషన్, న్యూరోటిక్స్ పుంఖాను పుంఖాలుగా ఉన్నారు. దానివల్ల ఏ విధమైన శాశ్వత ప్రమా దమూ లేదని ఋజువుచేయటం మాకు ప్రధాన బాధ్యతగా పరి ణమించింది. మమ్మల్ని సంప్రదించినవారు ఈ విషయంలో

తను భయాలను, అసమర్థతను పోగొట్టుకుని సుఖంగా కాపురం చేస్తున్నారు.

నైతికవాదులు అస్ఖలితబ్రహ్మచర్యానికి ఇచ్చిన విశేష ప్రాముఖ్యతవల్లనే హస్తప్రయోగభయం మానవ జాతిలో స్థిరపడింది. దానిని పోగొట్టటం ఏమంత తేలికైనపని కాదు. ఆ భయం ఉన్నంతకాలం ఏ మనిషి మనస్సూ వికసించదు. ఏ మనిషికీ భావనాస్వాతంత్ర్యం లభించదు. అందుకే ముందుగా ఆ భయాన్ని పోగొట్టాలి. శాస్త్రీయవిజ్ఞానాన్ని జాతికి వెదజల్లాలి. ఎన్నో గ్రంథాలు వెలువడాలి. పాఠ్యాంశంగా పాఠశాలల్లో బోధించాలి. ఈ పని ఇంకా ప్రారంభమే కాలేదు.

శీఘ్రస్ఖలనం

పోతే, భార్యాభర్తలిద్దర్నీ చిత్రవధచేస్తున్న విషయం శీఘ్రస్ఖలనం. భార్యాభర్తలిద్దరికీ దీనివల్ల అసంతృప్తి దుఃఖమూ కలుగుతున్నాయి. భర్తకు భయమూ, ఆత్మన్యూనతా కలుగుతాయి. భార్యకు భర్త పుంసత్వంపై అనుమానమూ ద్వేషమూ కలుగుతున్నాయి. పర్యవసానంగా ఆ సంసారాలు చిరబురలతోనూ, పొరపొచ్చాలతోనూ నరకప్రాయంగా పరిణమిస్తున్నాయి. వాటిని సరిదిద్దాలంటే మగవాడికి ప్రణయ కళనూ, ఇంద్రియనిగ్రహాన్నీ నేర్పాలి. మా కార్యాలయానికి

వచ్చిన వేలకొద్దీ దంపతులకు ఈ విద్యను నేర్పాము. ఇంద్రియనిగ్రహం నేర్చుకున్నవారికి సెక్సువల్ న్యూరోసిస్ ఉండదు అలాగే భర్తలో కామాన్ని ఎలా ప్రకోపింపజేయాలో భార్యలకీ, భార్యల్లో యెలా ప్రకోపింపజేయాలో భర్తల విడివిడిగా తెలియజెప్పాము. ఈ రహస్యాలను తెలుసుకున్న దంపతులు ఒకరిపై ఒకరు ప్రయోగించి పరస్పర అసమర్థతలను పోగొట్ట గలిగారు. భార్య జడత్వాన్ని పోగొట్టటంలో భర్తా, భర్త నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టటంలో భార్యా వైద్యుడిలా పనిచేయ గలిగారు.

శీఘ్రస్కలనం నపుంసకత్వమే. దాంపత్యంలో భార్యను రతిలోకిడింపి, ఆమెను సంతృప్తిపరచకుండా తాను స్కలించి వెళ్ళిపోయేవాడు ఆమె బాధనుచూడలేడు. తన నపుంసకత్వానికి కుమిలిపోతాడు. ఇంద్రియనిగ్రహం చేతకాకపోవటం లైంగిక అసమర్థతకు చిహ్నమేగదా! భర్త తనను సంతృప్తిపరచలేకపోయినందుకు భార్యకు నిర్స్పృహ కలుగుతుంది మండిపడుతుంది. అది తప్పుకాదు. శీఘ్రస్కలనం రతిలో శైశవావస్థఅని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

నడకనేర్చుకునేకుర్రవాడు తడబడుతూ వుంటాడు. అది ప్రారంభదశ. పరిణతి లభించినవాడు పరిగెడతాడు. రతిలో కూడా నైపుణ్యం కావాలి. అది భయపడకుండా నేర్చుకుంటే వస్తుంది, సిగ్గువిడిచి తెలుసుకుంటే వస్తుంది.

సామాన్యంగా మగవాళ్ళు రతి ప్రారంభించినతర్వాత నాలుగునిముషాలలోగా స్ఖలిస్తారు. అరనిముషంలో స్ఖలించే వాళ్ళూ ఉన్నారు. అధిక నైశిత్యంగల స్త్రీలు మూడునిముషాల్లో భావప్రాప్తిని పొందుతారు. మధ్యమనైశిత్యంగల స్త్రీలకు పావుగంటపడుతుంది. అల్పనైశిత్యంగల స్త్రీలు అరగంటపైగా పుచ్చుకుంటారు రతిలో యోనిశీర్షానికి పురుషాంగం ఒరపిడికలిగించేపక్షంలో అయిదారునిముషాలలోనే ఆమెకు భావప్రాప్తి లభిస్తుంది. కాని, స్త్రీల యోనినిర్మాణం అందరికీ ఒకేలాఉండదు. యోనిశీర్షానికీ, బీజవాహికకీ మధ్య ఉండే దూరం కొంతమంది స్త్రీలకు యెక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఈ సంఘర్షణ సామాన్య రతవిధానంలో సాధ్యం కాదు అందుకే ఆమెని పరీక్షించి అందుకు తగిన రతవిధానాన్ని భర్తకు తెలియజెప్పాలి ఉపరితలరతి, ఉపరతీ, కరెజ్జా వంటివి స్త్రీలకు గొప్ప సంతృప్తినిచ్చాయి.

శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణం ఏదయినప్పటికీ అది కలిగిన మగవాడు మానసికంగా కృంగిపోతాడు. స్ఖలనం తన ఆధీనంలో లేనందుకు బాధపడతాడు. రతిలో తనకు ఆధిపత్యం లేనందున తనకు మగతనమే లేదని అలమటిస్తాడు. అతని విషయంలో భార్యపై ఖరికూడా అంతే

స్త్రీలకు సామాన్య రతిలో విసృష్టి సుఖం చాలా ఆలస్యంగా లభించేమాటనిజమే. అసలే లభించకపోవచ్చు. అది

వాళ్ళ తప్పుకాదు. స్త్రీ యోనిశీర్షంతో పురుషాంగం తలపడినప్పుడే వారికి కామోద్రేకం ప్రబలి, తొందరగా భావప్రాప్తి లభిస్తుంది. ఈ సత్యం కామశాస్త్రపరిజ్ఞానం లేని స్త్రీ పురుషులవరి. తెలియదు. అసలు విషయాన్ని విడిచిపెట్టి, ఎన్నిసార్లు రతి జరిపినా భార్య తృప్తిపడటంలేదని ఆలోచించటంవల్ల ప్రయోజనమేమిటి?

జంతువులకీ, మనుష్యులకీ కామానుభవవిషయంలో చాలా తేడావుంది స్త్రీపురుషులకి కామబాధ వదిలించుకోవటం అవసరమే; కాదనం. వారి మనస్సుకూడా ఆ కలయికవల్ల సంతోషపడాలి, అప్పుడే ఆ దంపతులు మనసా, వాచా, క్రియాత్మనా ఏకమవుతారు. ఇది ఉభయులమధ్యా సహకారం లేకుండా సాధ్యంకాదు;

మగవాళ్ళ ఓటమికి ఆత్మవిశ్వాసంలేకపోవటం మరో కారణం. ముఖ్యంగా అది కలిగేటట్లు చెయ్యాలి. రెండవది వారి రతి వైఖరి. ఫలానా రతవిధానం మాత్రమే మంచిదని వారి మనస్సులో ఉంటుంది అదే సరైనదనీ, తగినదనీ అనుకుంటాడు. అదితప్ప మరో విధానాన్ని అవలంబించటానికి ఇష్టపడకూడదు. అది గౌరవప్రదం కాదనుకుంటాడు. అందరూ ప్రారంభదశలో అవలంబించే స్త్రీ వెల్లకిలా పడుకునే విధానాన్నే జీవితాంతమూ కొనసాగిస్తాడు. ఇది యేమాత్రం స్త్రీకి సుఖాన్నివ్వదు. అదీగాక, స్త్రీలందరి పొత్తికడుపు నిర్మాణమూ

ఒకేవిధంగా ఉండదు. అలాగే పురుషుల అంగపరిమాణంకూడా ఎవరెవరు దంపతులవుతారో తెలియదుకదా! కనుక అందరికీ ఒకేపద్ధతికలయిక పనిచేయదు. రకరకాల కలయికలను అనుసరించి, ఏది వారికి సరిపడిందో తేల్చుకోవాలి. వారి శారీరిక మానసిక సమైక్యతకు ఇది చాలా అవసరం. అనగా ఉభయులకూ శరీరమూ, మనస్సూ— మనస్సూ శరీరమూ ఒకేపరిమాణంగా పనిచేయాలని అర్థం.

స్త్రీతో కలయికకోసం చేసే ప్రయత్నంలో విఫలమైన వాళ్ళంతా తాము చిన్నప్పుడు అవలంబించిన తప్పుపనులవల్లనే అలా అయిందనుకుంటారు. లైంగికమూర్ఖత్వమే దీనికి కారణం. పరిస్థితులకు ఎవరినని ఏం లాభం? మనిషిదా, సమాజానిదా— ఎవరిదిదోషం? జీవితయదార్థాలకు సంబంధించి, సరియైన విజ్ఞానాన్ని ఇవ్వకపోయిన దోషం సమాజానిదేనని మా అభిప్రాయం. విద్యావేత్తలీరంగాన్ని పూర్తిగా ఉపేక్షించారంటే దానికి కారణం సమాజవైఖరి: లైంగిక విజ్ఞానమే మహాపరాధంగా భావించే సమాజఅజ్ఞానం ప్రధానకారణం.

పురుషాంగమూలానికి చుట్టూఉండే కండరాలను బిగించుకట్టటంద్వారా ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని సాధించవచ్చునన్న పొరబాటుఅభిప్రాయం కొంతమందిలోఉంది. అలా ప్రయత్నించటంవల్ల, ఆ భాగంలో పేశీకణ యెక్కువకావటం, స్ఖలనం మరీత్వరగా అవటం జరుగుతాయి. ఈ సంగతి మేము

పదేపదే చెప్పుతూనేఉన్నాము. రతిని సమర్థవంతంగా నిర్వర్తిం
చగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసంఉండాలి. అట్టైన మనిషి ఏ ఆందో
ళనా లేకుండా నిశ్చింతగా, నిరావేశంగా ఉండాలి. అప్పుడే
ఆతగాని తన కండరాలపై అదుపు లభించి అతను చెప్పినట్లు
వింటాయి.

ప్రాథమికశృంగారంలోనే శిక్షణలేని భర్త ఆవేశ
పరాకాష్ఠకు చేరుకుని, తనపై తన అదుపుతప్పి, వెంటనే
స్ఖలించివేస్తాడు. అంగప్రవేశమయినా కాకుండానే ఈ స్ఖల
నం జరిగిపోవచ్చు. లేదా అంగప్రవేశమయిన ఒకటిరెండుసెక
న్లకే స్ఖలించవచ్చు. రతిని అదుపులో పెట్టుకోగల నైపుణ్యం
గలవాడికి ఈ రకం పరాభవం జరగదు. మౌనంగాఉండి
రెండుమూడుసార్లు గాఢంగా లోపలికి గాలి పీల్చుకొన్నట్ల
యితే ఆ ఆవేశం తగ్గిపోయి, స్ఖలనం కాకుండా ఆగిపోతుంది.
దీనికి అతని భార్య సహకారంకూడా అవసరం. ఆమె సహకరిం
చకపోయినా, స్త్రీఅంటేనే అతనికి ముచ్చెమటలుపోసేటంత
భయంఉన్నా, అతని ప్రయత్నం ఫలించదు.

ఔత్సాహికులైనవారు ఇప్పుడు మేము చెప్పబోయే
పద్ధతిని అవలంబించాలి. అభ్యంతరరతికి ఉపక్రమించబోయే
ముందు యోనిశీర్షాన్నినొక్కి ఉంచేలా శిశ్నశీర్షాన్ని సంధిం
చాలి. ఏమాత్రం ఆవేశం ఎక్కువయినా గాఢంగా లోపలికి
గాలిని పీలుస్తూస్ఖలనాన్ని నిరోధించి, అంగస్తంభనం విశ్ర

లంకాకుండా చూచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా నాలుగైదు నిము షాలపాటు అలాగే ఉంచటంద్వారా ఆ యోని వాతావరణా నికి పురుషాంగం అలవాటుపడుతుంది. ఆ తర్వాత అది యోనిలో ప్రవేశించటానికి అనుకూలంగా ఉండన్నమాట. భర్త కూడా స్థిమితపడతాడు. అతనిలో ఇక ఉద్రేకం ఏమాత్రం పరవళ్ళు తొక్కదు. ఈ పద్ధతి నవలంబించటంద్వారా అనతి కాలంలోనే మగవాడికి 'రతివిశ్వాసం' కలుగుతుంది.

యోనిశీర్ష ప్రేరణ

మగవాడికి యోనిశీర్షానికి సంబంధించినంతవరకూ కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలియాలి. అవి తెలిస్తేగాని, అతను రతిలో విజయాన్ని సాధించలేడు. రతిలో యోనిశీర్షంకూడా తగిన స్పందన పొందాలిగదా! యోనిశీర్షంయొక్క శిఖరం సరిగ్గా ఎక్కడుందో అతను చూడాలి. ఆ ప్రదేశాన్ని స్పృశించకుండా, అది స్పందించటం జరగదు. మగవాళ్లు ఈ భాగాన్ని ముట్టుకోకపోవటంవల్లనే చాలామంది స్త్రీలు చప్పున సంతృప్తిని పొందలేకపోతున్నారు; అనగా ఎక్కువసేపు రతిని కోరుతున్నారు. ఈ యోనిశీర్ష శిఖరానికి స్పర్శద్వారా తగినప్రేరణ లభించనిపక్షంలో భావప్రాప్తి సాధ్యంకాదు. అందుకే దంపతుల్లో ఎక్కువగా మానసిక సంఘర్షణలు బయలుదేరుతున్నాయి. యోనిశీర్షానికి ప్రేరణ కలగజేయకుండా స్త్రీని రతిలో

యెన్నడూ సంతృప్తిపరచలేమన్న సత్యం చాలామంది మగవాళ్ళకి తెలియదు. పోనీ, స్త్రీలకేనా తెలుసాఅంటే అదీ లేదు. అందుకే ఈ చీకట్లో తడుముళ్ళాటలు! యోనిశీర్షం ప్రేరేపింపబడటం జరిగితే, తద్వారా ఆమె వెన్నుపూసలోని కామకేంద్రాలుకూడా ప్రేరేపింపబడతాయి. అప్పుడే ఆమె శరీరపు పట్టులన్నిటినీ అకస్మాత్తుగా సడలించే భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. ఈ సూత్రం చాలామందికి తెలియదు. స్త్రీల జడత్వానికి శారీరక మానసిక హేతువులు రెండూ ఉన్నాయి. శారీరక కారణాలను విస్మరించి, ఇటీవల చాలామంది డాక్టర్లు కేవలం మానసిక కారణాలగురించే ఆలోచించటం శోచనీయం.

ఏ అంగాన్ని స్పర్శిస్తే స్త్రీలో చైతన్యం వస్తుందో ఆ అంగాన్ని రతిలో యెవరూ స్పర్శించటంలేదు. అలాంటప్పుడు స్త్రీకి జడత్వంరాక ఏమవుతుంది? ఆడవాళ్ళకు యోనిశీర్షం (క్లిటారిస్) ఉంటుందన్న సంగతే మగవాళ్ళకి తెలియదు; ఆడవాళ్ళకీ తెలియదు. దానిద్వారానే స్త్రీకి సుఖానుభూతులుకలుగుతాయని వారెన్నడూ వినలేదు. ఎక్కడో అందరాధరాల కొసల క్రింద మడతల్లో ఇది నక్కి ఉంటుంది. దానినెవరూ చూసివుండలేదు. అందుకే, ఇప్పుడయినా చూడాలి. ఈయోనిశీర్షాన్ని పురుషాంగంతో సంఘర్షించితేనే స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అది మాని బీజవాహికలో యెంతసేపు రతిచేసినా స్త్రీలో సుఖస్పందన కలగదు. అతనికి వట్టి ఆయాసమూ,

ఆమెకు ఆరవహ్యామూ మిగులుతాయి.

యోనిశీర్షంకన్నా బీజవాహికకు నైశిత్యం యెక్కువని భ్రిమపడకండి. చాలా తక్కువ. అసలు లేదనే చెప్పాలి. ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలు రతిలో మూర్ఛపోతారు. అదో పెద్ద సమస్య.

కేరళలో స్త్రీలే ఉపరతిచేస్తారు. పెల్లకిలా పడివుండటమే మగవాడివని. మన పద్ధతి వారికి లేదు ఉపరతిలో స్త్రీకి స్వేచ్ఛ యెక్కువ వుంటుంది. యోనిశీర్షానికి పురుషాంగం స్పర్శించేందుకు అనువుగా ఆమె రతి సంచలనాలను చేసుకుంటుంది. స్త్రీల ఇష్టారాజ్యంకదా! ఈ పద్ధతిలో స్త్రీలకు ఖచ్చితంగా సంతృప్తి లభిస్తుంది ఈ రకం స్త్రీలకు జడత్వముంటూఉండదు. ప్రాచీన కామశాస్త్రజ్ఞుడైన వాత్స్యాయనుడు ఈ యోనిశీర్షానికి మదన వోల అని పేరు పెట్టాడు. రతిలో దీనిని ప్రేరేపించవలసిన అవసరాన్ని, ఉపరతినీ ఆయన రెండు వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన జాతికి బోధించాడు. మన దురదృష్టంకొద్దీ మన జాతికి కామ ద్వేషం పట్టుకుని జీవితసుఖాన్ని కోల్పోయాము.

హోమోసెక్సువాలిటీ

పురుషుడు పురుషునితోనూ, స్త్రీలు స్త్రీతోనూ సంభోగించటాన్నే హోమోసెక్సువాలిటీ అంటారు. చిన్నప్పుడు తెలియని వయసులో హోమోసెక్సువాలిటీకి పాల్పడినంత

మాత్రాన వివాహానికి పనికిరామనిగాని, నపుంసకత్వం వచ్చే స్తుందనిగాని అనుకోకూడదు. కాని, కొందరికి స్త్రీని— ఎంత అందగత్తెనుచూసినా— శరీరం కామంతో ఉప్పొంగదు. కాని, కోటి మగవాడిని చూడగానే శరీరం కామంతో పొంగిపో తుంది. అలాంటివాళ్ళు పెళ్ళిచేసుకోకూడదు. పెళ్ళిచేసుకుని తాము సుఖించలేరు. తమ భాగస్వామిని సుఖపెట్టలేరు. వీరే నిజమయిన హోమోసెక్సువల్సు.

ఏంఫీసెక్సువాలిటీ

స్వలింగుల్లో (హోమోసెక్సువల్స్) పురుషులు స్త్రీల ముందు నపుంసకులయిపోతారని, అలాగే స్త్రీలు పురుషుల్ని ద్వేషించటంద్వారా రతికి ఒప్పుకోరనీ మనకు తెలుసు. వారితో సమస్యలేదు. పోతే, ఉన్న సమస్య అంతా ఉభయలింగుల (ఏంఫీసెక్సువల్స్) తోటే. కొంతమంది పురుషులు ఇటు పురు షుల్నీ, అటు స్త్రీలనీ సంభోగిస్తూఉంటారు. ఇందులో ఎవ రన్నా వారికి ఏవగింపుఉండదు. అలాగే కొంతమందిస్త్రీలు కూడా అటు భర్తతో కాపురంచేసుకుంటూనే స్త్రీలతో కామ సంబంధాలు పెట్టుకుంటారు. ఇలాంటి ఉభయలింగుల్ని కట్టు కున్నవాళ్ళు ఏమాత్రం సుఖపడరు. తన భర్తలో కామాన్ని ప్రకోపింపజేయటానికి భార్యా, తన భార్యలో కామాన్ని ప్రకో పింపజేసుకోటానికి భర్తా— ఎన్ని అవస్థలుపడ్డా ప్రయోజనం

ఉండదు. ముఖ్యంగా ఉభయలింగులైన స్త్రీలని రతిలో మెప్పిం చటం మగవాడితరంకాదు. ఈ రకం సమస్యలు అపరిష్కృతం గా వుండిపోవలసిందే.

అంగప్రమాణం

పురుషాంగప్రమాణం అందరికీ ఒక్కలా ఉండదు. స్తం భించిన సమయంలో మూడంగుళాలనుంచి, పన్నెండు అంగు ళాల వరకూ పొడవుగల అంగాలున్నాయి. అలాగే చుట్టు కొలత మూడంగుళాలనుంచి పది అంగుళాలదాకా ఉన్నవాళ్ళు న్నారు. కావున సగటు అంగప్రమాణం- పొడవు అయిదున్నర అంగుళాలనీ, చుట్టుకొలత నాలుగంగుళాలనీ శాస్త్రజ్ఞులుఅన్నా రనుకోండి. కనుక మూడున్నర అంగుళాలే పొడవున్నవాడు మూడంగుళాలు చుట్టుకొలత కలవాడు తానెందుకూ పనిక్కి రానని, తాను మగవాడినేకానని కుమిలిపోవలసిన అవసరం లేదు. అమాయకులు కొందరలా నిష్కారణంగా బాధపడుతూ వుంటారు. ఒకానొక స్త్రీకి ఇద్దరు భర్తలున్నారనుకోండి. ఇద్దరి అంగప్రమాణాలు తలో కొసకీ ఉన్నాయి. ఒకడిది పన్నెం డంగుళాలయితే. ఒకడిది మూడంగుళాలే. అయినా ఆ స్త్రీ ఇద్దరి వద్దా సమానంగానే సుఖిస్తుంది. అయితే పెద్దవాడికి రతిసామ ర్థ్యం లేకపోయినాసుఖపడతాడు. చిన్నవాడు రతిసామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించి సుఖపడతాడు. పెద్దవాడికన్నా చిన్నవాడికే కాదు

సామర్థ్యం రెండుమూడింతలు యెక్కువగా ఉంటుంది. ఈరకం పెన్నిస్ కాంప్లెక్స్‌తో బాధపడుతున్నవాళ్ళకి నిజాన్ని తెలియ జెప్పటంద్వారా ధైర్యాన్ని కలిగించి, సంసారోన్ముఖుల్ని చేయగలిగాము.

సిఫిలిస్

తాము ఏ పాపం ఎరక్కపోయినా తమకు శరీరంలో సుఖవ్యాధులు జీర్ణించుకుపోతాయని వాపోయేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళు పెళ్ళిచేసుకోడానికి ఇష్టపడరు. మలేరియా, న్యుమోనియా, వాక్సినియావంటి ఏ సూక్ష్మక్రిములు రక్తంలో ఉన్నా సిఫిలిస్ ఉన్నట్టే రక్తపరీక్షలో రిపోర్టు వస్తుంది. కనుక ఈరకం వ్యాధులు ఉన్న వేమో చూచుకుంటే సిఫిలిస్ అబద్ధమని తేలుతుంది. పెన్సిలిన్ మనకీ రంగంలో ఎంతో ఉపకారంచేస్తుంది. గనుక ఆ భయంకూడా అవసరంలేదు.

ఇక నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టటానికి హార్మోనుచికిత్సలు వచ్చాయి. వృషణాలు సరిగా పెరగకపోయినా, సంచీలోకి దిగకపోయినా, వాంఛ తగ్గిపోయినా మగవాళ్ళు పురుషహార్మోనుల్ని వాడుకుంటే చాలు. అలాగే స్త్రీలకు ముట్లుడిగేటప్పుడు, బహిష్టు బాధాకరంగా ఉన్నప్పుడు, జడత్వం వచ్చినప్పుడు, గర్భకోశంనుంచి రక్తస్రావం యెక్కువయినప్పుడు స్త్రీహార్మోనులతో చికిత్స చేసుకోవచ్చు.

ప్వస్తి

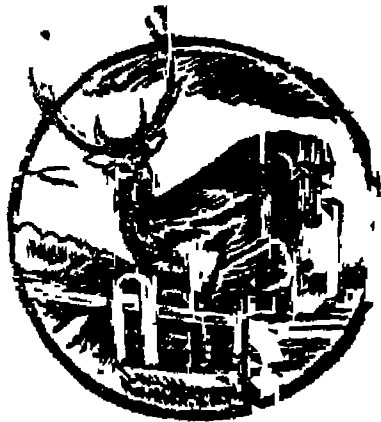
ఈ గ్రంథాన్ని ముగిస్తూ, అనతికాలంలోనే లైంగిక విజ్ఞానశాస్త్రానికి (సెక్సాలజీ) కూడా ఇతర శాస్త్రాలతోబాటు సమానగౌరవం లభించే రోజులు వస్తున్నాయని ఆశిస్తున్నాము. దాంపత్య సంఘర్షణలను నివారించుకొనేందుకు వైద్యులూ, రోగులూ కలిసి కృషి చేస్తారని ఆశిస్తున్నాము. యురోలజీ సైకియాట్రీ, గైనాకోలజీ, సెక్సాలజీలు ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడ్డ శాస్త్రాలు.

లైంగిక అసమర్థతకు సంబంధించి, శారీరిక మానసిక దోషాలు ఏవి ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పరిష్కరించకుండా ఏ వైద్యుడూ సెక్స్‌న్యూరోసిస్‌ను పోగొట్టలేడు. మామూలు మాటల్లో చెప్పాలంటే కామం పూర్తిగా శారీరికమూ కాదు; పూర్తిగా మానసికమూ కాదు. రెండూను. అందులో శారీరిక మైన కామమే ముఖ్యం. కోరిక ఎంత బలంగా ఉన్నా అంగం స్తంభించనప్పుడు, శరీరం ఉపాంగనప్పుడూ ఆ కోరికవల్ల ఉప యోగమేమిటి?

మన సంస్కృతి కామద్వేషంతో కూడుకుని ఉన్నంత కాలం మన సంసారాల్లో అనంతమైన సంఘర్షణలు అంకురించకతప్పదు. వాటిని పరిష్కరించాలంటే, విజ్ఞానశాస్త్రం ఆంతరంగిక లైంగిక రహస్యాలలోకి ప్రవేశించకతప్పదు.

అప్పుడుగాని వ్యక్తుల అవగాహనలో దాగిఉన్న మూఢ నమ్మకాలు, అజ్ఞానమూ, విద్వేషమూ తొలగిపోవు. మన మనస్సులు విశాలం కావు. అప్పుడుగాని దాంపత్యాలలో ఆరోగ్యకరమయిన వైఖరి యేర్పడదు. అది యేర్పడితేగాని వారి దాంపత్యాలలో ఆనందం తాండవించదు.

సర్వేజనాస్సుఖినో భవంతు!



పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీకు ఏ సమస్య ఉన్నా, ఏ సందేహం కలిగినా మనస్సులో పెట్టుకుని కుమిలిపోకండి. స్వయంగా మా కార్యాలయానికి వచ్చి సులువుగా పరిష్కరించుకోండి. తూ॥ గో॥ జిల్లా చామర్లకోట రైల్వేస్టేషనులో దిగి రిక్షా కట్టించుకుని, అయోధ్యరాంపురంలో, సత్తెమ్మచెట్టువద్ద ఉన్న అభిసారిక కార్యాలయానికి దయచేయండి. పగటివేళ మా కార్యాలయం తెరిచేఉంటుంది.

—రాంషా

దాంపత్యజీవితంలో "శీఘ్రస్ఖలనం" ప్రధానమైన సమస్య. దీనివల్లనే దాంపత్యంలో భార్యకు రతిసంతృప్తి లభించక ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఆడవాళ్ళకు చిరాకు, కోపం, నిస్సత్తువ, బ్లడ్ ప్రెషర్, గుండెదడ, హిస్టీరియాలు రావటానికి భర్త కామదౌర్బల్యమే కారణం. కనుక నేటి సాంఘిక జీవితంలో పెద్ద సమస్యగా పరిణమించిన యీ శీఘ్రస్ఖలనానికి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న వైద్యవిధానాలలోని లోపాన్ని ఎత్తిచూపి, ఈ సమస్యను సక్రమంగా పరిష్కరించుకుని దంపతులందరూ సుఖసంతోషాలను పొందదగిన విధానాలను ఈ గ్రంథం సాకల్యంగా వివరించింది. దీనిని చదివి కొన్ని వేలమంది పాఠకులు బాగుపడ్డారు. ప్రతిఇంటా ఉండదగిన గ్రంథం. ప్రతీ వివాహితుడూ చదవదగిన గ్రంథం.

కామశిల్పం

ధర్మచక్ర ప్రెస్, సామర్లకోట.